Mama și copilul

GHID DE CREȘTERE A COPILULUI MIC

Creşterea şi îngrijirea unui nou-născut sau a unui copil mai mic implică aptitudini, dar şi informaţii pe care părinţii trebuie să le obţină rapid şi uşor, pentru a şti cum să îl hrănească, să-l spele, să-l aline şi să-l trateze problemele de sănătate curente. Este esenţial ca părinţii să găsească o sursă de încredere, cum este această carte, care să le ofere statut practice acurate şi eficiente.

Pentru a le pune la dispoziţie părinţilor informaţii complete şi aduse la zi, o echipă de specialişti în pediatrie a conceput acest ghid practic bogat ilustrat. În capitole ample care acoperă toate aspectele copilului mici, precum şi în pagini pliante speciale sunt prezentate elementele de bază ale îngrijirii unui bebeluş şi procedurile de prim ajutor, precum şi un ghid lună de lună cu detalii privind evoluţia copilului în primii trei ani de viaţă.

GHID DE CREȘTERE A COPILULUI MIC

Mama și copilul

Coordonator Dr. A.J.R Waterston

Mama și copilul

GHID DE CREȘTERE A COPILULUI MIC

Cea mai autorizată carte despre îngrijirea copilului de la naştere până la trei ani, creată de o echipă de specialişti în pediatrie, nutriţie, psihologie şi dezvoltare

coordonator
Dr. A.J.R. Waterston

O EDIŢIE LITERA

Your Babycare Bible
Coordonator: dr. A.J.R. Waterston

Copyright © 2009 Carroll & Brown Limited
Toate drepturile rezervate

Prima ediție publicată în 2009, de
Carroll & Brown Publishers Limited
20 Lonsdale Road, Queen's Park
London NW6 6RD

Director artistic: Emily Cook
Fotografii: Jules Selmes

Editura Litera
O.P. 53, C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Mama și copilul
Ghid de creștere a copilului mic

Copyright © 2012 Editura Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

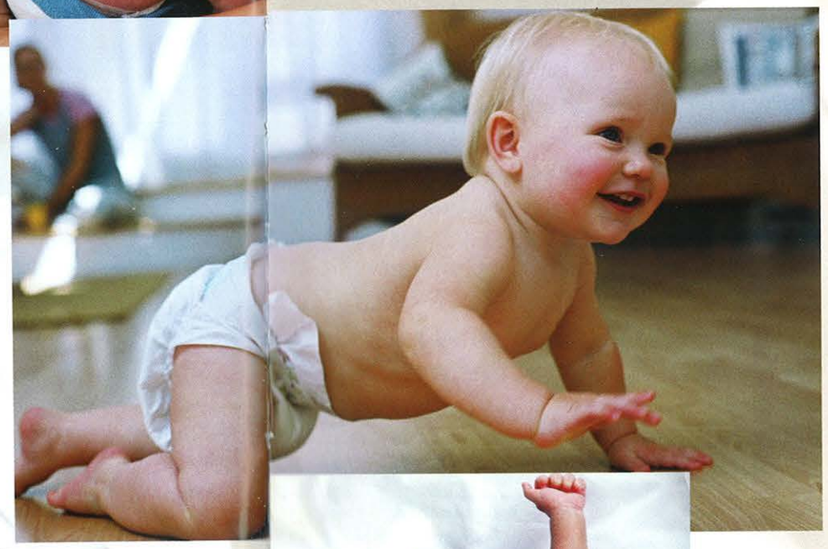
Traducere din limba engleză:
Elena Stan

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Georgiana Harghel, Ilieș Câmpeanu
Corectură: Georgiana Enache
Prelucrare copertă: Vlad Panfilov
Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de regăsire a datelor sau transmisă în nici o formă și prin nici un mijloc – electronic, mecanic, prin fotocopiere, înregistrare sau altfel –, fără permisiunea deținătorului drepturilor de autor și a editurii.

Nota editorului: *Informațiile din această carte constituie un ghid general și nu trebuie să înlocuiască sfatul specialistului. Consultați medicul înainte de a urma orice tratament, dietă sau recomandare din această carte.*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WATERSTON A.J.R.
Mama și copilul. Ghid de creștere a copilului mic / dr. A.J.R. Waterston; trad.: Elena Stan. – București: Litera Internațional, 2012
ISBN 978-606-600-0100-8
I. Stan, Elena (trad.)
613.95



CUPRINS

Introducere 8

1 PREGĂTIRI PENTRU VENIREA BEBELUȘULUI 9
Pregătirea locuinței 10
Decizii esențiale 16
Alegerea numelui 22

2 ÎNGRIJIREA NOU-NĂSCUTULUI 23
Primele reacții 24
Cum arată nou-născutul 25
Ce poate face bebelușul 28
Formarea legăturii afective 31

Pagini pliante
Îngrijiri de bază ale nou-născutului 32
Prim ajutor de urgență 41

Ținerea în brațe și manevrarea 44
Schimbatul scutecelor 47
Îngrijirea cordonului ombilical 52
Îngrijirea după circumcizie 53
Spălatul și baia 54
Îngrijirea părului și unghiilor 56
Îmbrăcatul 57
Musafiri și plimbări 59
Lucruri care pot îngrijora 61

3 HRĂNIREA SUGARULUI 67
Informații de bază 68
Alăptarea 72
Alăptarea gemenilor 76
Depășirea dificultăților 77
Ajutor specializat 80
Hrănirea cu biberonul 81

4 ÎNGRIJIREA BEBELUȘULUI PREMATUR 87

În spital 88
Acasă 94
Hrănire și nutriție 98
Probleme de sănătate 100
Creștere și dezvoltare 102
Probleme pentru părinți 103

5 COPILUL TĂU, LUNĂ CU LUNĂ 105

6 ABORDĂRI ALE MESERIEI DE PĂRINTE 135

Ce înseamnă să fii părinte 136
Efectul temperamentului 138
Părinții ca parteneri 140
Punerea strategiei în practică 142
Creșterea gemenilor 147
Sfaturile altora 149
Părinte pentru a doua oară 151

7 SOMNUL CONTEAZĂ 153

Despre somn 154
Siguranța în timpul somnului 156
Managementul somnului 159
Gemenii 163
Probleme cu somnul 164

8 PLÂNS ȘI RĂSPUNS LA PLÂNS 169

Ce semnificație au plânsetele 170
Reacția potrivită la plâns 173
Colici 177

9 ÎNGRIJIREA COPILULUI MIC 183

Anticipând schimbările 184
Construirea unei relații 186
Curățenia corporală 190
Îngrijirea pielii, a părului și a unghiilor 194
Îngrijirea dinților 198
La masă 205
Hainele și îmbrăcatul 207
Somnul 211
La plimbare 213
Folosirea oliței sau a toaletei 219

10 DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI 223

Pregătit pentru înțărcare 224
Alimente solide 225
Îmbogățirea meniului 230
Mesele în familie 238
La un an 240
După doi ani 244
Rețete
- Primele mâncăruri 250
- Mic dejun 252
- Prânz 254
- Cină 259
- Deserturi 266

11 INTERACȚIUNEA CU COPILUL 269

O relație bazată pe iubire 270
Cum se dezvoltă bebelușul 272
Joacă-te cu copilul tău! 281
Disciplina 289
Încurajarea independenței și a sociabilității 301

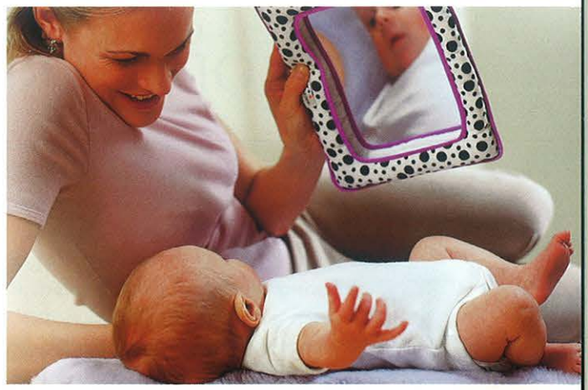
12 SIGURANȚA ȘI SĂNĂTATEA COPILULUI 305

Priorități pentru părinți 306
Siguranța 308
Măsuri de siguranță în casă 311
Siguranța în afara casei 320
Monitorizarea sănătății 324
Probleme de dezvoltare 331
Menținerea sănătății 336
Când copilul este bolnav 339
Boli ale copilăriei 344

13 ÎNGRIJIREA COPILULUI CU NEVOI SPECIALE 361

Provocări speciale 362
Leziuni la naștere 368
Probleme minore la naștere 369
Malformații congenitale 371
Boli permanente 374

Grafice de creștere 380
Indice 384
Mulțumiri 391



AUTORI

dr. A.J.R. Waterston
consultant de pediatrie (Community Child Health) și conferențiar universitar (University of Newcastle upon Tyne)

dr. Penny Preston
specialist în sănătatea și dezvoltarea copilului; actualmente s-a dedicat integral scrierii unor lucrări pe acest subiect

dr. H.A. Raucher
pediatru practician și profesor asociat de pediatrie la The Mount Sinai School of Medicine

Clayre Meynell
International Board of Certified Lactation Consultants

Alison Blenkinsop
Media Liaison, Lactation Consultants of Great Britain

June Thompson
asistentă de sănătate și scriitoare în domeniul sănătății publice

Nicola Graimes
nutriționist și autor al unor cărți despre nutriția copilului

INTRODUCERE

Pentru a crește un copil sănătos, părinții au nevoie de cunoștințe și de deprinderi pe care să le poată dobândi rapid și ușor. Ei trebuie să-l hrănească, să-l spele, să-l liniștească, să-l ferească de pericole și de boli. Este vorba despre responsabilități enorme, care pot fi și mai greu de îndeplinit în cazul bebelușilor prematuri, al gemenilor sau al celor cu nevoi speciale. Având foarte puțin timp liber, este important ca părinții să poată găsi ușor informațiile de care au nevoie și să poată urma sfaturile corect și eficient: în unele cazuri, acest lucru poate face diferența între viață și moarte.

Deși veți fi sprijiniți de o echipă medicală – formată, cel puțin, dintr-un medic de familie și dintr-un asistent medical la domiciliu –, ca părinți sunteți principalii responsabili de îngrijirea zilnică a copilului și de recunoașterea oricărei probleme care necesită atenție medicală. Astfel, îngrijirea unui copil poate fi o sursă nesfârșită de preocupare, căci majoritatea proaspeților părinți nu au experiență, iar bebelușii vă dau de știre rapid că au nevoie de atenție. În plus, există multe aspecte esențiale pentru sănătatea copilului – de la stabilirea unui program de hrănire la vaccinarea la timp a acestuia.

Nici un părinte, nici un medic generalist și nici măcar un medic pediatru nu posedă toate cunoștințele puse la dispoziție de pediatria contemporană și nici o carte aflată acum pe piață nu oferă informații suficient de diverse. De aceea *Mama și copilul. Ghid de creștere a copilului mic* a fost elaborată de o echipă de specialiști pediatri și se va dovedi un ghid de neprețuit în creșterea copilului.

Beneficiind de contribuția unor experți în diferite domenii, de la specialiști în alăptare la psihologi și la pediatri de marcă, această carte îți oferă cele mai noi și mai cuprinzătoare informații despre toate aspectele îngrijirii copilului. Paginile pliante speciale îți permit să înveți ușor procedurile esențiale de îngrijire a copilului și de prim ajutor în caz de urgență, iar capitole cuprinzătoare îți explică modalitățile prin care să te asiguri că bebelușul tău mănâncă și doarme bine și felul cum să interpretezi sau să răspunzi la plânsetul lui. Există, de asemenea, informații detaliate despre ceea ce trebuie să faci pentru sănătatea și siguranța copilului tău și despre problemele cu care te poți confrunta dacă ai gemeni, un copil prematur sau un copil cu nevoi speciale. Un ghid lunar îți arată la ce trebuie să te aștepți pe măsură ce bebelușul tău crește și începe să meargă și să vorbească și un întreg capitol este dedicat procesului de creștere și de dezvoltare a copilului și modului în care tu, ca părinte, poți sprijini acest proces. În sfârșit, există sfaturi concrete pentru proaspeții părinți – despre cum să se pregătească pentru venirea pe lume a noului membru al familiei și despre cum să gestioneze toate aspectele creșterii lui.

Tony Waterston

Dr A.J.R. Waterston

CAPITOLUL 1

PREGĂTIRI PENTRU VENIREA BEBELUȘULUI

PREGĂTIREA LOCUINȚEI

Dacă acasă totul este pregătit pentru venirea bebelușului, primele zile agitate vor fi mult mai ușoare. Punând la punct din timp toate detaliile, vei avea mai mult timp și energie mai târziu pentru a te bucura de copilul tău.

Dacă ești tentată, ca mulți alți viitori părinți, să zugrăvești, să redecorezi sau să faci reparații în casă, încearcă să termini toate aceste lucrări cu cel puțin o lună înainte de data estimată a nașterii. Mai devreme este și mai bine. Practic, nu vrei să-ți aduci copilul într-o casă în care domnesc dezordinea, murdăria și zgomotul, dacă acesta se naște mai devreme decât este prevăzut sau dacă lucrările de renovare întârzie. Femeile însărcinate (și nou-născuții) nu ar trebui expuși prafului, gălăgiei și mirosului de vopsea, așa că ar fi cel mai bine ca aceste lucrări să fie realizate de partenerul de viață sau de profesioniști.

SARCINĂ GEMELARĂ SAU MULTIPLĂ

O sarcină gemelară aduce bucurie, dar și o oarecare spaimă. Te vei întreba, fără îndoială, „Cum o să pot avea grijă de amândoi?" Dar mai întâi trebuie să te ocupi de câteva chestiuni mai practice. Adesea, nașterea gemenilor se produce înainte de termen. Este mult mai greu să anticipezi când vei intra în travaliu și trebuie să iei în considerare posibilitatea unei nașteri premature. Mai mult, gemenii trebuie născuți doar în spital. Deși gemenii pot fi născuți uneori pe cale vaginală, probabilitatea ca o cezariană să fie necesară este mai mare decât în cazul nașterii unui singur copil. Trebuie să includ în planurile tale o perioadă de refacere mai mare după naștere dacă este necesară o cezariană.

Dacă ai de gând să folosești pentru început un coșuleț pentru bebeluș, vei avea nevoie de două. De asemenea, vei avea nevoie de două scaune de mașină, de două leagăne și de un cărucior dublu. Când cumperi hainuțele, nu trebuie să cumperi două seturi complete – gemenii pot împărți body-urile și costumașele. Totuși, ar fi bine să cumperi câteva bucăți în plus din acele articole care sunt puține într-un trusou obișnuit. Mai mult, dacă știi că vei avea o fată și un băiat, poți să cumperi costumașe în plus pentru fiecare sau să cumperi costumașe cu modele și în culori unisex.

În cazul gemenilor, cheltuielile sunt mari. Pentru a cumpăra câte două bucăți din majoritatea articolelor este nevoie de foarte mulți bani. Dacă poți, împrumută unele echipamente și haine de la prieteni sau de la rude sau gândește-te să le cumperi la mâna a doua.

CAMERA COPILULUI

Fie că ai o cameră separată pentru copil, fie că amenajezi o zonă dintr-o altă cameră, și indiferent de stilul încăperii, este important ca mobila și spațiile de depozitare să fie aranjate astfel încât

să-ți fie cât mai comod și mai ușor să pui copilul în pătuț și să-l iei din el, să-i schimbi scutecul, să-l îmbraci și să-l legeni ca să adoarmă. Pune pătuțul lângă perete. Din pătuț, copilul nu trebuie să aibă acces la o fereastră, la un cordon de perdea sau de jaluzea sau la altă piesă de mobilier. Este înțelept să eviți să-l pui lângă un perete comun cu o cameră unde se face zgomot sau într-un loc în care lumina soarelui cade direct pe bebeluș dimineața devreme sau în perioadele de somn de peste zi.

Masa de înfășat trebuie așezată perpendicular pe perete, departe de fereastră. Lângă masă, pune un dulap pentru scutece, șervețele, creme împotriva iritațiilor și alte alifii. Astfel, vei avea acces la tot ce ai nevoie când schimbi scutecul copilului și nu va trebui să-l lași nesupravegheat pe masa de înfășat nici măcar o clipă.

Evident, locul cel mai potrivit pentru a ține coșul cu scutece murdare este lângă masa de înfășat.

Un balansoar confortabil va fi util în camera copilului. S-ar putea să fii nevoită să-ți petreci ore întregi în el. Pune alături o veioză de mică intensitate la lumina căreia să poți citi și/sau un radio ori un CD player pentru a asculta muzică în timp ce alăptezi sau te mulgi; veioza poate funcționa și ca lampă de veghe. Un ceas pe care să-l poți vedea din balansoar te va ajuta să urmărești cât timp ai alăptat.

Un loc pentru muls poate fi amenajat oriunde în casă, dar cel mai adesea este amenajat lângă balansoar. Pompa, accesoriile și cărțile și revistele de citit în timpul mulsului ar trebui depozitate la îndemână.

Vei mai avea nevoie de dulapuri, cutii, coșuri sau de rafturi pentru a depozita îmbrăcămintea, jucăriile și cărțile.

Trusoul

Orice magazin și website care vinde îmbrăcăminte pentru copii are o listă cu ceea ce socotește necesar să cumperi. Numărul de bucăți din fiecare articol va răspunde nevoilor celor mai multe familii, dar nu tuturor. Cantitatea de cumpărat depinde de câtă murdărie face copilul, de cât de mult insiști asupra curățeniei și de cât de des vrei să speli hăinuțele. Nu vei ști cât de des trebuie schimbat copilul până la nașterea lui, dar nu e necesar să-l schimbi pentru mici cantități de vomă sau pentru alte scurgeri nedorite, dar este posibil să te simți mai liniștită dacă o faci. Evident, dacă vrei să-i schimbi costumașul de fiecare dată când se pătează cu puțină vomă, trebuie să cumperi mai multe haine. Totuși, dacă vrei să speli rufele în fiecare zi, cumpără mai puține din fiecare articol, iar dacă vrei să le speli o dată la trei, patru zile, cumpără mai multe. Pentru siguranță, adaugă necesarul pentru încă o zi.

Prin urmare, câte bavete ar trebui să cumperi? Să presupunem că vei spăla rufele din două în două zile și că vei schimba costumașul doar când este pătat de o cantitate moderată de vomă. Înmulțește numărul mediu de articole de interior folosite zilnic (2) cu numărul de zile dintre spălări (2) și cu coeficientul tău de „curățenie" (1): 2 x 2 x 1 = 4. Adaugă apoi necesarul pentru încă o zi (2). Așadar, vei avea nevoie de 6. Pentru hainele de ieșit afară, nu cumpăra mai multe decât numărul recomandat, indiferent cât de des speli rufele.

HAINE DE CASĂ

Scutece, cel puțin 8–12
Tricouri sau body-uri (largi la gât, cu partea din față și cea din spate care se prind cu capse între picioare) 2–3
Șosete sau botoșei 1
Saci de dormit 1–2
Salopete 2
Pături 2
Cearșafuri pentru pătuț 1–2
Bavete 2
Lavete de bumbac 1–2
Prosop cu glugă pentru copii 1

HAINE PENTRU AFARĂ

Căciuli 2
Pulovere cu sau fără nasturi 2
Combinezon (pentru vreme rece) 1

Amenajarea camerei copilului

Indiferent de stilul mobilei și al accesoriilor pe care le alegi, siguranța trebuie să fie o prioritate (vezi Capitolul 12). De asemenea, este important să cauți produse ușor de curățat.

Unele articole – comodele cu sertare și unitățile de depozitare – nu trebuie să fie neapărat mici. Piesele de mobilier de dimensiuni normale îi vor servi copilului timp de mulți ani.

Acolo unde spațiul este limitat, poți să depozitezi hăinuțe sau jucării folosite mai rar pe un șifonier sau să agăți pungi cu scutece sau cu jucării. Poți să instalezi un cuier pe pereții camerei, unde vei putea agăța multe lucruri.

COȘ PENTRU SCUTECE MURDARE

Majoritatea părinților preferă să cumpere un coș de gunoi cu capac (pentru a evita răspândirea mirosurilor neplăcute). Pungile de plastic din coș pot fi scoase și aruncate ușor. Dacă vrei să-l golești des, ai nevoie de un coș mic și de pungi de plastic mici. Îl poți pune pe o cutie sau pe un scaun pentru a nu te apleca foarte mult sau poți cumpăra un coș cu pedală. Dacă vrei să-l golești mai rar sau folosești scutece textile, un coș mai mare este mai potrivit.

MASĂ DE ÎNFĂȘAT

Vei schimba foarte multe scutece, așa că e bine să cumperi o masă de înfășat care are o înălțime adecvată pentru tine – nu ar trebui să te apleci ca să schimbi bebelușul. Siguranța este un aspect important: pe măsură ce copilul va crește, se va agita mai mult, riscând să se rostogolească și să cadă. Masa de înfășat ideală ar trebui să aibă marginile ridicate pe trei laturi și suprafața acoperită în întregime cu o saltea moale și ușor de curățat. Poți cumpăra o masă de înfășat cu partea de sus detașabilă, care poate fi spălată. Copilul va trebui schimbat până la vârsta de cel puțin 18 luni, așa că alege o masă destul de mare pentru a pune pe ea și o jucărie sau o carte care să-i distragă atenția.

Unele mese sunt echipate cu cădiță culisantă sau cu rafturi sau sertare pentru depozitarea diverselor obiecte necesare și a jucăriilor, ceea ce poate fi practic și comod.

ACCESORII

Aplicele și veiozele cu becuri de mică intensitate vor da suficientă lumină pentru a-ți permite să vezi ce face copilul în timpul nopții, fără a-l trezi. Instalează una lângă scaunul pe care stai când îl alăptezi.

Ai nevoie de un termometru de cameră pentru a te asigura că temperatura din camera copilului se menține la 18°C.

Jucăriile suspendate îl vor distra pe copil după ce va mai crește. Ele pot fi fixate pe marginea pătuțului.

PĂTUȚ

Aspectele privind siguranța de care trebuie să ții seama când alegi un pătuț sunt discutate la pagina 156. Trebuie să te gândești și dacă vrei un pătuț care se transformă în pat sau unul cu sertare dedesubt.

PRODUSE PENTRU BEBELUȘ

Mai jos prezentăm o listă de articole de bază de care ai nevoie în camera copilului.

- Dezinfectant de mâini fără apă
- Paracetamol pentru copii (Calpol și altele)
- Spray nazal salin
- Loțiune hidratantă pentru piele
- Termometru (un termometru rectal digital este cel mai precis)
- Creme sau unguente împotriva iritațiilor*
- Săpun*
- Șampon*
- Discuri demachiante de vată sau șervețele (fără parfum și fără alcool)*
- Spirt (opțional, pentru îngrijirea cordonului ombilical)*

*Vezi Capitolul 2 înainte de a cumpăra aceste produse.

DEPOZITARE

Deși sunt foarte mici, bebelușii pot avea nevoie de un număr surprinzător de mare de lucruri care trebuie depozitate cu grijă. Hăinuțele, jucăriile, articolele de toaletă și obiectele voluminoase precum cădițele și pachetele de scutece trebuie să fie la îndemână și ținute în ordine. Majoritatea hăinuțelor pot fi depozitate în sertare, deși o servantă pe rotile este mai practică. Cutiile sau coșurile reprezintă o altă opțiune pentru obiectele de uz zilnic. Vei avea nevoie și de un sac pentru rufe murdare.

Săculețul pentru scutecele curate poate fi fixat pe peretele de lângă masa de înfășat ca să ai scutecele aproape. Șervețelele, cremele și pungile de unică folosință ar trebui puse într-un dispenser, la îndemână. Jucăriile pot fi puse pe rafturi sau în buzunare de depozitare.

BALANSOAR SAU SCAUN DE ALĂPTAT

Vei petrece multe ore alăptându-ți bebelușul, așa că alege un scaun solid. Există modele care se înclină și se balansează sau glisează și care au un taburet pentru picioare, cu aceeași structură. Asigură-te că materialul poate fi spălat cu un burete sau cu o cârpă ori că scaunul are husă de plastic.

Echipamente pentru bebeluș

Pe lângă mobilier, vei mai avea nevoie în camera copilului de câteva obiecte esențiale sau doar practice pentru îngrijirea lui. Din nou, este vital să verifici dacă îndeplinesc standardele de siguranță și sunt ușor de curățat.

SCAUN DE MAȘINĂ

Vei avea nevoie de un scaun de mașină adecvat pentru nou-născuți ca să-ți aduci bebelușul acasă de la spital sau de la maternitate. Ideal este ca scaunul să aibă un ham (centură) de siguranță în 5 puncte. Acesta trebuie instalat cu fața spre spatele mașinii, pe un loc care nu este dotat cu airbag. Nu lăsa instalarea scaunului pentru ziua când vei aduce copilul acasă, căci procesul de instalare poate fi complicat și necesită mult timp. Poți afla mai multe despre scaunele de mașină la pp. 97 și 321.

LEAGĂN

Legănul este o invenție minunată. Este bun mai ales pentru a liniști bebelușul seara când este agitat, suficient pentru a-ți permite să iei cina. Leagănele pot fi acționate manual sau cu baterie. Asigură-te că are centuri de siguranță ca bebelușul să nu cadă, o husă detașabilă și lavabilă fixată cu cleme și capse rezistente și un scaun înclinat și căptușit.

BALANSOAR PENTRU BEBELUȘ

Este util când copilul este treaz și vrei să-l știi în siguranță lângă tine în timp ce faci altceva. Pe lângă varianta înclinată, unele îl pot susține pe bebeluș într-o poziție mai dreaptă; toate permit legănarea ușoară a acestuia. Dacă locuiești într-o casă cu două etaje, ai putea să cumperi două și să le amplasezi în locuri diferite, convenabile. Dacă ai unul la parter și unul la etaj, trebuie să cari doar copilul de la un etaj la altul, nu și balansoarul.

COȘULEȚ PENTRU BEBELUȘ

Acest coșuleț portabil poate fi așezat lângă patul în care dormi, pentru a nu fi nevoită să mergi prea departe ca să alăptezi bebelușul în timpul nopții. Este ușor de transportat, dacă dormi cu bebelușul în altă parte decât acasă. Unele coșulețe se vând cu suport și baldachin. Dezavantajul lor este că sunt mici; copilul încape în el o perioadă scurtă de timp.

CĂRUCIOR

Oferta de cărucioare este foarte variată, dar numai landourile și cărucioarele cu pliere plată sunt potrivite pentru nou-născuți. Dacă vrei să cumperi un cărucior cu pliere tip umbrelă, va trebui să transporți bebelușul într-un portbebe orizontal sau într-un portbebe eșarfă, fiindcă acest tip de cărucior este potrivit doar pentru copii mai mari de trei sau șase luni. Scaunul lui nu va sta probabil perfect plat și nu va avea destulă căptușeală. Landourile clasice pot fi foarte solide, dar sunt mari și greu de manevrat în spații mici.

Cărucioarele pliabile sunt mult mai practice și există modele diverse pentru un singur copil, pentru gemeni și chiar pentru mai mulți copii, precum și pentru copii cu dizabilități (vezi p. 364). Cărucioarele cu pliere plată sunt de obicei solide și majoritatea sunt potrivite pentru nou-născuți; aceștia trebuie să stea întinși pe o suprafață orizontală căptușită și confortabilă. Modelele mai scumpe au capotină rabatabilă, un scaun reglabil în mai multe poziții și un coș pentru cumpărături destul de mare sub scaun. Unele au mânere cu înălțime reglabilă, lucru practic dacă un părinte este mult mai înalt decât celălalt. Cercetări recente par să indice că bebelușii plimbați în cărucioare cu fața spre exterior ar putea avea de suferit în ce privește dobândirea deprinderilor sociale.

MONITOR

Un monitor pentru bebeluși îți permite să-l auzi pe copil când nu este în camera ta. Este recomandabil să cumperi unul dacă nu poți să-l auzi pe copil plângând din patul tău sau din altă parte a casei; altminteri, nu este necesar.

Adesea bebelușul plânge sau geme în somn, ori se trezește și se mișcă. Monitorul îți permite să auzi aceste zgomote în timpul nopții. Când ele te trezesc, ai putea fi tentată să te duci să vezi ce face, poate chiar să-l iei în brațe și să-l alăptezi. Din păcate, acest comportament reprezintă pentru bebeluș o răsplată pentru că s-a trezit și poate duce la obiceiuri proaste de somn. Trebuie să poți auzi plânsetele puternice și persistente, fiindcă ele semnalează faptul că bebelușului îi este foame sau nu se simte bine, dar nu zgomotele ușoare pentru care nu trebuie să te duci la el.

HRĂNIRE A BEBELUȘULUI

În funcție de decizia pe care ai luat-o – de a hrăni copilul la sân sau cu biberonul – ai nevoie de echipamente adecvate. O pompă cu baterii te va ajuta să te mulgi mai repede și mai ușor. Vezi Capitolul 3.

DECIZII ESENȚIALE

Înainte de naștere trebuie să iei unele decizii care vă pot afecta atât pe tine, cât și pe copilul tău; de exemplu, cum vrei să naști, dacă vrei să alăptezi, dacă îl vei circumcide (în cazul în care copilul este băiețel), cine te va ajuta să ai grijă de el și ce nume îi vei pune.

NAȘTEREA

Deși nașterea este un proces natural, nu toate tipurile de naștere comportă aceleași riscuri.

Dacă alegi nașterea pe cale naturală, fără anestezie sau analgezice, eviți riscul foarte mic, dar real ca analgezicele sau anestezia epidurală să aibă efecte secundare asupra ta sau a bebelușului și, în mod normal, ar trebui să fii mai în formă imediat după naștere și mai capabilă să alăptezi.

Dacă în timpul nașterii alegi să ți se facă anestezie epidurală, aceasta ar putea crește riscul ca în ultima parte a nașterii să fie nevoie de forceps. O complicație mai frecventă este durerea de cap după naștere, pentru care va trebui să stai întinsă pe spate cam o zi și care ar putea necesita o a doua puncție spinală pentru a fi tratată. Rareori la locul de inserție a acului se poate produce o infecție.

Dacă alegi nașterea sub apă în locul unei piscine pentru naștere care diminuează durerea, ai putea să-ți pui copilul în pericol. Au existat cazuri de bebeluși cu probleme respiratorii și pneumonie pentru că au inspirat apă în primele clipe. S-au înregistrat și cazuri de înec. Unii bebeluși au făcut infecții din cauza bacteriilor din apă.

Dacă naști copilul în spital, pe lângă medicul obstetrician poți beneficia și de ajutorul altor medici, ca anesteziști sau alți specialiști, care te pot asista dacă vrei o anestezie epidurală sau ai nevoie de o consultație. În spital există și echipamente sofisticate, de exemplu ecografe, precum și un laborator pentru analize. În plus, un pediatru poate

Examene medicale pentru bebeluși

Dacă naști în spital, bebelușul va fi examinat mai întâi de un pediatru. (Dacă naști acasă, un medic generalist poate realiza această primă evaluare.)

TEST APGAR

La 1 minut și la 5 minute după naștere, personalul medical face testul Apgar. Conceput de dr. Virginia Apgar, acest test permite o evaluare rapidă a stării de sănătate a unui nou-născut. Cuvântul „Apgar" este și acronimul semnelor examinate – aspect, puls, grimasă, activitate și respirație. Pentru fiecare dintre acestea, bebelușul va primi un scor de 0, 1 sau 2 (vezi tabelul de mai jos). Bebelușii primesc rareori scorul maxim (10), dar un scor peste 6 este de obicei bun. Un scor mic nu este un indicator privind starea de sănătate viitoare a copilului; el înseamnă pur și simplu că acesta are nevoie temporar de asistență și de supraveghere medicală.

EXAMEN FIZIC COMPLET

În primele câteva zile vor fi examinate trăsăturile, coloana vertebrală, anusul, degetele de la mâini și de la picioare. Poziția și mișcarea șoldurilor vor fi și ele evaluate. Copilul va fi cântărit și măsurat (lungime). Poate fi măsurată chiar și dimensiunea capului.

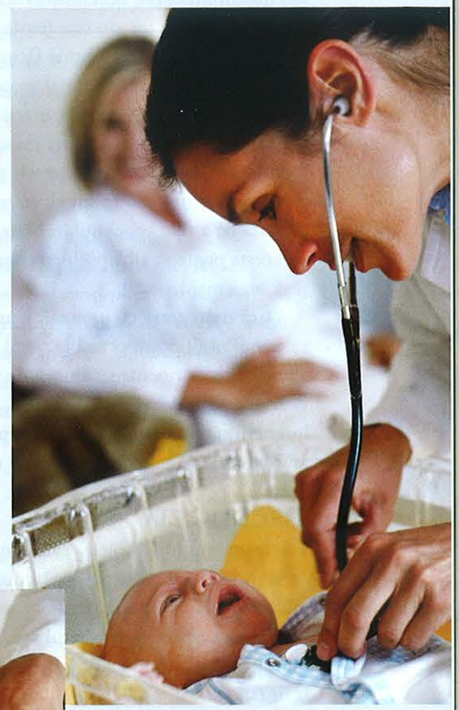
TEST DE SÂNGE DIN CĂLCÂI

După primele 24 de ore, din călcâiul bebelușului poate fi recoltată o probă de sânge pentru a verifica funcția tiroidiană și a depista fenilcetonuria, o boală metabolică rară. Dacă există un istoric familial de o anumită boală, poate fi efectuată o analiză pentru aceasta. Analizele diferă mult de la un spital la altul și este important să discuți despre ele cu medicul.

TRATAMENTE PREVENTIVE

În multe spitale, nou-născuților li se administrează vitamina K injectabil sau sub formă de picături, deoarece ei prezintă adesea niveluri scăzute din această vitamină necesară pentru coagularea normală a sângelui. În următoarele săptămâni li se mai administrează câteva doze.

Înainte de externare, unii bebeluși sunt vaccinați împotriva hepatitei B pentru a preveni infectarea cu acest virus dacă un membru apropiat al familiei este purtător.



SEMN	PUNCTE		
	0	1	2
Aspect	Palid sau vânăt	Corp roz, extremități albăstrui	Roz
Puls	Nedetectabil	Sub 100	Peste 100
Grimasă (reflexe)	Nu răspunde la stimuli	Grimasă	Țipăt puternic, tuse sau strănut
Activitate (tonus muscular)	Flasc (activitate absentă sau slabă)	O oarecare mișcare a extremităților	Activitate intensă
Respirație	Absentă	Lentă, neregulată	Bună, plânset

asista la naștere sau poate veni la scurt timp după aceea dacă bebelușul are nevoie de îngrijire medicală.

Dacă ai planificat o cezariană – dacă aștepți doi sau mai mulți copii, bebelușul este în altă prezentație decât cu capul în jos sau este foarte mare, suferi de o anumită boală sau ai mai făcut o cezariană (sau dacă după sosirea la spital apare o complicație care impune o inverventie de urgență) – trebuie să știi că aceasta este o procedură invazivă (care poate fi efectuată sub anestezie generală) și că va trebui să rămâi mai mult timp în spital, vei avea o capacitate limitată de a ține bebelușul în brațe și de a-l alăpta, iar acesta poate să aibă probleme respiratorii și să sugă mai leneș.

Dacă nești acasă cu o moașă și apare o problemă, va trebui să fii transportată la spital pentru evaluare. Timpul necesar pentru a ajunge de acasă la spital va fi mai lung decât durata optimă, iar întârzierea începerii tratamentului poate avea un efect negativ asupra sănătății tale sau a copilului tău.

CIRCUMCIZIA

Tăierea prepuțului – pielea care acoperă glandul de la capătul penisului – s-a practicat din vremuri biblice. Evreii religioși execută în mod tradițional această procedură când băiatul are opt zile. Mulți musulmani își circumcid fiii la o vârstă mai înaintată.

Studiile au arătat că riscul ca un băiat să facă o infecție urinară este puțin mai mic după efectuarea procedurii. La bărbații circumciși, riscul de a contracta HIV sau alte boli cu transmitere sexuală printr-un contact sexual neprotejat cu o parteneră infectată este mai mic. Riscul de cancer de gland este de asemenea mai mic. Un alt beneficiu al acestei proceduri este că îngrijirea glandului este mai ușoară și igiena mai bună. Fimoza (lipire a suprafeței interioare a prepuțului de gland), care poate provoca neplăceri, este evitată.

Pe de altă parte, unii cred că circumcizia este o practică dureroasă și inutilă. Infecțiile urinare nu sunt foarte frecvente la băieți și cancerul de gland este extrem de rar. Spălarea glandului nu este atât de dificilă. La vârsta de doi sau trei ani, prepuțul se retrage cu ușurință și permite o igienă corespunzătoare. Fimoza nu este foarte răspândită și se tratează ușor. În cazuri rare pot apărea sângerări sau chiar infecții.

Circumcizia are câteva beneficii și câteva complicații. Este inconfortabilă, dar nu foarte dureroasă când se folosește anestezia. Dat fiind că argumentele pro și contra circumciziei sunt relativ echilibrate, ar trebui să faci ce ți se pare că este mai bine. Dacă îngrijirea ușoară a glandului sau reducerea riscului de infecții, care sunt totuși rare, are o importanță deosebită pentru tine, alege circumcizia. De asemenea, dacă există motive religioase, dacă este un obicei de familie sau dacă crezi că fiul tău va fi diferit de alți băieți de aceeași vârstă din jurul lui dacă nu va fi circumcis, atunci procedura pare o alegere rezonabilă. Pe de altă parte, dacă disconfortul copilului și riscul mic de complicații grave atârnă mai greu în balanță pentru tine, atunci evit-o. Ar trebui, de asemenea, să te gândești și la ce părere va avea despre acest lucru fiul tău când va avea 15 ani.

STOCAREA SÂNGELUI OMBILICAL

Este posibil să vrei să păstrezi sângele din cordonul ombilical al bebelușului. Acesta conține celule stem care se pot transforma în multe tipuri de celule diferite de sânge sau de țesuturi organice (musculare, hepatice etc.). Dacă vreodată copilul va avea nevoie de un transplant de măduvă sau de alt organ, celulele stem vor fi perfect compatibile; nu există risc de rejet (respingere a organului transplantat) și nu va fi nevoie de medicamente imunosupresoare. Celulele stem pot fi crescute artificial în culturi de celule sau pot fi congelate și depozitate pentru a fi utilizate mai târziu.

Dacă spitalul permite efectuarea procedurii, celulele stem din sângele ombilical pot fi obținute la naștere. Este nevoie de un kit de la unitatea de stocare, cu recipiente pentru sângele ombilical, dar îl poți obține cu mai multe săptămâni înainte de naștere contactând banca de sânge ombilical pe care vrei să o folosești. Aceasta percepe o taxă pentru serviciile ei. După ce cordonul este tăiat, doctorul sau moașa introduce un ac în vena ombilicală și ia sânge pentru stocare. Sângele provine din cordonul ombilical și din placentă, care nu mai sunt atașate; nu este luat de la bebeluș. Dacă ai ales să nu-l păstrezi, sângele placentar este aruncat.

Deși stocarea sângelui ombilical este din ce în ce mai folosită, există și unele probleme; unii copii care fac mai târziu leucemie au deja celule preleucemice în sângele din cordonul ombilical, care îi pot reinfecta. În Marea Britanie, băncile de sânge ombilical ale Serviciului Național de Sănătate sunt publice; ele stochează sânge donat pentru a fi folosit de pacienți din orice parte a lumii care au nevoie de un transplant. Băncile private, dintre care cele mai multe se găsesc în Statele Unite, stochează sânge ombilical contra unei taxe. Toate băncile de sânge ombilical din Europa trebuie să respecte Directiva UE privind celulele și țesuturile umane.

LAPTE MATERN SAU LAPTE PRAF?

Alăptarea are multe avantaje (vezi caseta de la p. 20) și există foarte puține motive medicale de a nu alăpta. Poți alăpta cu succes gemeni (vezi p. 76) sau un copil prematur (vezi p. 92). Totuși, vei fi sfătuită să nu alăptezi: dacă ai o boală care poate fi transmisă copilului prin lapte, de exemplu dacă ești infectată cu HIV; dacă ai zona zoster sau herpes pe sân, lângă mamelon; sau dacă iei medicamente care pot ajunge în lapte și dăuna copilului, ca sedative (Valium și altele), aspirină și amfetamine.

DACĂ NU VREI SĂ ALĂPTEZI

Dacă nu ești sigură că vrei să alăptezi, încearcă o săptămână sau două și apoi hotărăște. S-ar putea să-ți placă! Totuși, dacă nu vrei să alăptezi, s-ar putea să te simți puțin presată să o faci. Deși ai putea regreta că îți privezi copilul de beneficiile laptelui matern, laptele praf este o alternativă foarte bună. Laptele matern reprezintă hrana optimă pentru bebelușul tău, dar laptele praf este aproape la fel de bun și este o sursă de nutrienți perfect adecvată.

AJUTOARE

Deși vei fi dată în grija unei asistente medicale (vezi p. 21), s-ar putea să trebuiască să alegi un medic generalist care dispune de echipamente necesare pentru îngrijirea bebelușilor. Ai putea avea nevoie și de o persoană care să te ajute cu copilul și cu treburile casnice, ca să ai puțin timp liber. O bonă calificată poate oferi servicii profesionale de înaltă calitate, dar o opțiune mai ieftină este un babysitter sau o dădacă.

BONA

Deși nu sunt asistente medicale, bonele au de obicei experiență în îngrijirea nou-născuților (și a copiilor mai mari). Când angajezi una, este esențial să-i verifici în detaliu toate diplomele și referințele. Din momentul în care aduci nou-născutul acasă, bona va locui în casa ta de la o săptămână sau două la câteva luni, în funcție de preferința și de posibilitățile tale financiare. Ea trebuie să fie capabilă să te ajute în toate aspectele îngrijirii zilnice a copilului – inclusiv cu mesele din timpul nopții dacă folosești lapte praf sau lapte de sân muls, cu spălatul hăinuțelor, aranjarea pătuțului și liniștirea copilului când este agitat.

Bona te poate ajuta să economiseşti timp şi energie şi te poate înlocui când ai nevoie de odihnă, dar poţi ajunge să te bazezi prea mult pe ea şi să nu capeţi încredere că eşti capabilă să ai grijă singură de copil. Ideal este ca, în timp, bona să contribuie din ce în ce mai puţin la îngrijirea copilului, astfel încât, atunci când pleacă, să fii liniştită şi încrezătoare în capacitatea ta de a avea grijă de cel mic.

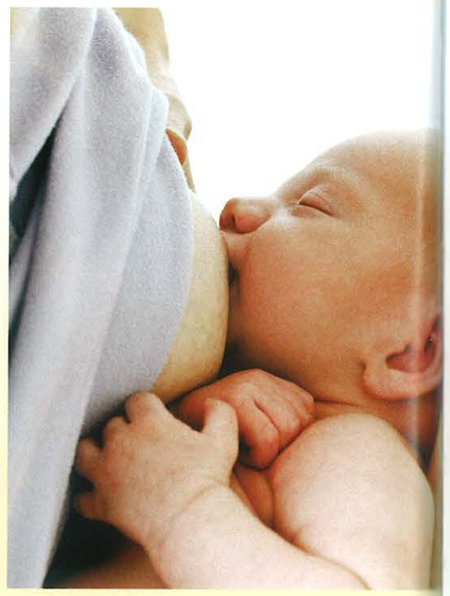
MEDICUL BEBELUŞULUI

Alegerea unui medic generalist poate fi destul de uşoară dacă locuieşti într-un oraş mic şi există puţini medici. Dar dacă ai mai multe opţiuni, întreabă alţi părinţi despre experienţele lor cu diferiţi medici. Află ce le place şi ce nu le place la doctorul lor. Nu întreba doar despre cât este de competent şi despre modul cum se poartă cu pacienţii, ci dacă vizitele la cabinet se desfăşoară fără probleme, care este programul în weekend şi de sărbători şi cât de uşor poţi obţine răspunsuri la întrebările pe care le ai.

Mulţi medici generalişti oferă consultaţii prenatale. Aceasta este o ocazie pentru tine şi partenerul tău de a cunoaşte medicul generalist şi de a afla mai multe despre el şi despre modul cum funcţionează cabinetul lui. Sunteţi întreptăţiţi să puneţi întrebări despre experienţa, programul şi disponibilitatea medicului, despre cum se informează cu privire la noile descoperiri din domeniu, despre gestionarea urgenţelor şi a vizitelor de rutină, despre asigurarea asistenţei medicale în weekend şi de sărbători. Dacă există chestiuni pe care consideraţi importante, de exemplu vaccinurile sau antibioticele, cereţi-i opinia şi vedeţi dacă sunteţi de acord şi, dacă nu, dacă părerile voastre vor fi respectate. Întrebaţi dacă de fiecare dată vă va vedea acelaşi medic sau nu şi cine şi cum vă va răspunde la întrebări.

7 motive pentru a-ţi alăpta bebeluşul

1. Laptele matern este considerat cel mai bun aliment pentru nutriţia bebeluşilor; producătorii de lapte praf se străduiesc să ofere formule cât mai apropiate de laptele matern, dar ele nu vor fi niciodată identice cu acesta.
2. Laptele matern conţine anticorpi, celule ale sistemului imunitar şi factori antimicrobieni care protejează bebeluşul de infecţii.
3. Alăptarea va crea o legătură specială între tine şi copil.
4. Alăptarea este mult mai ieftină decât hrănirea cu lapte praf şi poate fi realizată oriunde te duci cu copilul.
5. Alăptarea poate scădea riscul ca bebeluşul să facă eczeme sau alergii.
6. Se spune că alăptarea creşte IQ-ul copilului cu 2, 3 puncte.
7. Bebeluşii alăptaţi au, în medie, o incidenţă mai mică a obezităţii.



Deşi puteţi pune nenumărate întrebări, la această primă vizită trebuie să atingeţi două obiective: să aflaţi programul şi procedurile zilnice oferite de cabinet şi să descoperiţi dacă acest medic vă inspiră suficientă încredere atât ţie cât şi partenerului tău. Adesea instinctele vă pot ghida în această privinţă.

ASISTENTA MEDICALĂ COMUNITARĂ

Pe durata sarcinii şi imediat după naştere, vei fi în grija unei moaşe comunitare, iar după primele câteva săptămâni vei fi preluată de o asistentă comunitară.

Aceasta este o asistentă medicală specializată în pediatrie. Ea te va vizita acasă în termen de cel mult zece zile de la naştere, apoi o vei vedea la clinica unde se află cabinetul medicului tău de familie. Poţi vorbi cu ea la telefon sau îi poţi solicita o vizită la domiciliu, dacă te îngrijorează ceva.

În primul an te va vizita conform unui program prestabilit, dar după aceea o vei vedea de obicei doar dacă soliciţi o vizită sau dacă te duci la cabinetul medicului de familie. Ea face parte din echipa lui şi comunică regulat cu el.

MAI MULTE **DESPRE** medicul de familie ideal

Medicul de familie ideal este amabil şi blând, are cunoştinţe despre îngrijirea copiilor, este disponibil, uşor de găsit la nevoie şi nu se grăbeşte. Are un cabinet care funcţionează eficient, cu angajaţi prietenoşi şi serviabili. Medicii care îi ţin locul când este plecat sunt de asemenea amabili şi competenţi şi au acces la istoricul medical al copilului. Când vei merge cu copilul la cabinet, veţi fi primiţi cu promptitudine de medic, care va lega o relaţie personală cu tine şi copilul tău. Medicul de familie ideal este meticulos şi conştiincios şi te pregăteşte dinainte pentru lucrurile cu care te vei confrunta în creşterea copilului. Nu se teme să spună că nu ştie răspunsul la o anumită întrebare pe care i-o pui, dar că se va informa şi te va contacta ulterior. Foloseşte medicamentele în mod judicios şi adecvat. Îşi face timp să discute despre chestiuni care nu sunt strict medicale (de exemplu, problemele de somn, crizele de isterie ale copilului, gelozia dintre fraţi etc.), răspunde la întrebări prin telefon şi îţi respectă părerile atunci când nu sunteţi de acord.

Alegerea numelui

Alegerea unui nume pentru copilul tău este o altă decizie importantă. Dacă nu știi sigur sexul copilului, este înțelept să alegi câte un nume pentru fiecare posibilitate. Sunt atâtea nume din care poți alege! Există multe cărți cu liste de nume, care explică etimologia și semnificația fiecăruia.

În unele familii există obiceiuri sau tradiții în ce privește numele; de exemplu, botezarea copilului după o rudă decedată sau, dacă este băiat, după tată.

Poți avea noroc ca tu și partenerul să ajungeți repede la un acord asupra numelui sau numelor; în alte familii, aceasta se poate dovedi o problemă și poate fi necesar un compromis. O altă metodă de alegere a numelui este compararea listelor. Fiecare părinte face o listă de nume care îi plac, în ordinea preferinței. Când nu sunteți siguri dacă bebelușul va fi fată sau băiat, faceți câte două liste. Tăiați de pe listă toate numele cu care celălalt nu este de acord. Apoi găsiți numele care figurează în ambele liste. Dintre acestea, alegeți-l pe cel care ocupă poziția cea mai de sus pe fiecare listă. Alte rude – de exemplu, viitorii bunici – nu ar trebui să aibă un cuvânt de spus decât dacă amândoi sunteți de acord cu acest lucru, deși puteți lua în considerare preferințele lor când alegeți numele. Alături sunt prezentate două liste cu numele de fete și de băieți cele mai populare în prezent.

FETE

1 Maria
2 Ioana
3 Dana
4 Mirela
5 Olivia
6 Nicoleta
7 Denisa
8 Margareta
9 Iuliana
10 Doina
11 Malvina
12 Sandra
13 Andreea
14 Ana
15 Liliana
16 Eugenia
17 Lăcrămioara
18 Daniela
19 Florentina
20 Cristina
21 Corina
22 Amalia
23 Adriana
24 Andra
25 Teodora
26 Alina
27 Carmen
28 Viorica
29 Luciana
30 Elena
31 Irina
32 Eva
33 Anamaria
34 Mariana
35 Carolina
36 Iustina
37 Angelica
38 Georgiana
39 Rebeca
40 Emilia

BĂIEȚI

1 Dragoș
2 Bogdan
3 David
4 Eduard
5 Marius
6 Cezar
7 Costin
8 Eric
9 Sebastian
10 Ionuț
11 Daniel
12 George
13 Luca
14 Andrei
15 Matei
16 Adrian
17 Alexandru
18 Albert
19 Radu
20 Ilie
21 Iulian
22 Iosif
23 Anton
24 Mihai
25 Gabriel
26 Nicolae
27 Petre
28 Constantin
29 Ovidiu
30 Mircea
31 Victor
32 Marian
33 Toma
34 Tudor
35 Teodor
36 Ștefan
37 Vasile
38 Marin
39 Lucian
40 Grigore

CAPITOLUL 2

ÎNGRIJIREA NOU-NĂSCUTULUI

PRIMELE REACȚII

După luni de așteptare, bebelușul a venit pe lume. Tu și partenerul tău ați trecut prin multe – o naștere „ușoară" (vaginală) este epuizantă, iar cele la care travaliul durează mult sau pentru care este nevoie de cezariană sunt și mai extenuante. Dar acum, că ții bebelușul în brațe, ți se pare că a meritat tot efortul. În acest capitol vom vorbi despre primele săptămâni de după nașterea unui copil sănătos. Dacă nou-născutul este la terapie intensivă sau are probleme de sănătate, sari la Capitolul 4 („Îngrijirea bebelușului prematur") și la Capitolul 13 („Îngrijirea copilului cu nevoi speciale").

MĂMICI ȘI TĂTICI

Biologia a „programat" mamele să-și iubească nou-născuții și să dorească să-i hrănească și să-i ocrotească; ai putea fi uimită de cât de puternice sunt aceste sentimente. Majoritatea femeilor simt o bucurie enormă și un atașament puternic față de copiii lor, deși la unele acesta se manifestă mai târziu. În zilele următoare nașterii vei încerca emoții foarte diverse, trecând rapid de la fericire extraordinară la tristețe și grijă dacă ți se pare că vreun lucru nu este în regulă. Și, indiferent de comportamentul tău obișnuit, s-ar putea să descoperi că sentimentele și pasiunile naturale domină latura ta mai rațională. S-ar putea să te întristezi și să plângi când încerci să-ți alăptezi copilul și descoperi că el nu are chef să sugă. Nu contează că medicul de familie ți-a spus că adesea bebelușii sunt somnoroși și nu prea le este foame o zi sau două după naștere. Deși pe moment te liniștește să auzi asta, curând poți simți din nou că este vital să reușești să-l alăptezi.

Și tăticii vor fi foarte fericiți și entuziasmați. Ca tătic, vei simți dragostea profundă care te leagă de partenera ta și te vei simți mai apropiat de ea ca niciodată. Când îți vei ține copilul în brațe pentru prima dată, este posibil să ți se pară că ești neîndemânatic, dar acest sentiment va fi înlocuit de recunoștință și uimire, precum și de un impuls puternic de a-ți proteja nou-născutul și partenera. Asigurarea prosperității și a siguranței familiei vor deveni preocupările tale principale.

Totuși, s-ar putea ca uneori să te simți exclus sau dat la o parte. Se presupune în general că partenera răspunde de hrănirea și de liniștirea bebelușului; ei sunt în centrul atenției. S-ar putea să te simți neglijat, lăsat să te ocupi doar de aranjamentele pentru transportul mamei și al copilului acasă și în competiție directă cu bunicii sau cu alte rude pentru a-ți ține bebelușul în brațe. Pe de altă parte, s-ar putea să te bucuri în secret că partenera ta este cea de la care se așteaptă să știe cum să aibă grijă de bebeluș, pentru că te simți intimidat și neexperimentat în îndeplinirea îndatoririlor părintești de zi cu zi.

Amândoi veți privi bebelușul cu uimire, minunându-vă cât de extraordinar este să creezi o nouă viață. Înainte de a se naște, aveați doar o imagine vagă despre cum va arăta bebelușul, dar acum el este o ființă reală. Vă puteți simți copleșiți brusc de sentimentul că sunteți responsabili pentru sănătatea și fericirea lui și teribil de nepregătiți să vă achitați de această responsabilitate. „Cum pot să am grijă de el? Nu știu mai nimic despre ce înseamnă să fii mamă (sau tată)." Îndoielile că nu veți fi părinți buni pot să vi se strecoare în suflet, umplându-vă de îngrijorare. Dar veți învăța repede cum să aveți grijă de copil.

BEBELUȘUL

Structura psihologică a unui nou-născut este destul de simplă. El cunoaște doar două stări de spirit – mulțumirea și nemulțumirea. Ca să fie mulțumit, trebuie să i se satisfacă nevoile de bază. Dacă în încăpere este suficient de cald și el se simte protejat, sătul și confortabil, e fericit. Dar dacă una dintre aceste condiții nu este îndeplinită, protestează prin plânsete puternice.

Viața în lumea de afară este nouă și interesantă. Prima gură de lapte, prima respirație, primul țipăt – toate par să se întâmple fără intenție, dar ce schimbare față de viața în uterul mic și întunecos!

CUM ARATĂ NOU-NĂSCUTUL

La naștere, un copil este ud și murdar, acoperit de un amestec de sânge matern și de lichid amniotic. În urechi și în pliurile inghinale poate să-i rămână o substanță grasă asemănătoare brânzei, numită științific vernix caseosa. Dacă are păr mai mult, acesta este lipit de scalp, iar capul are formă conică (după nașterea vaginală) sau rotundă (după cezariană) ori va fi puțin întins din față spre spate (în cazul unei prezentații pelvine).

După o baie în secția de neonatologie, va începe să semene mai mult cu bebelușul pe care îl așteptai. Pielea va avea o culoare frumoasă, rozalie spre roșie, deși unghiile vor fi pe trei sferturi (la capete) purpurii și, din când în când, mâinile și picioarele vor fi reci și albăstrui. (Circulația sangvină este mai lentă în extremități.) Pe față va avea puncte mici albe (milia); acestea sunt pori astupați și vor dispărea în scurt timp.

În cea mai mare parte a timpului, copilul va ține ochii închiși. S-ar putea să nu aibă încă gene sau sprâncene. Nu-ți face griji, vor crește curând. Pleoapele vor fi puțin umflate și, dacă stă culcat pe o parte (asistentele îi așază de obicei

MAI MULTE **DESPRE** buricul bebelușului tău

În funcție de presiunea de tragere exercitată de cordonul ombilical în timp ce bebelușul era în uter, buricul va avea una dintre următoarele trei forme. În situația în care cordonul ombilical a fost scurt sau dacă a fost mai lung, dar înfășurat în jurul bebelușului în uter, asupra ombilicului s-a exercitat o tensiune mai mare și buricul va fi în relief sau bombat. Dacă înainte de naștere s-a exercitat foarte puțină presiune, buricul va fi concav sau adâncit, iar dacă presiunea a fost intermediară, buricul va fi la nivelul pielii. Dacă bebelușul are un buric în relief, ai răbdare; de multe ori buricele bombate se retrag spre interior și devin concave.

pe nou-născuți pe partea dreaptă), ochiul drept va fi mai umflat decât cel stâng. Și, când va încerca să deschidă ochii, este normal să se uite cruciș timp de o lună sau două.

Postura bebelușului va reflecta modul în care a stat în spațiul restrâns oferit de uter. Picioarele vor fi arcuite și adesea ambele labe ale picioarelor sunt întoarse spre interior (dar se întâmplă și ca acestea să fie întoarse spre exterior sau îndoite complet spre spate la gleznă). Pumnii vor fi încleștați, dar dacă îi vei desface o palmă și vei pune degetul în ea, bebelușul se va prinde bine de el (reflex de apucare). Pielea sacului scrotal va părea puțin umflată și va avea o culoare roz sau mai închisă. (Dacă ai fată, labiile externe ale vaginului pot fi umflate și roz.) Din ombilicul nou-născutului atârnă restul de cordon ombilical. În orele de după naștere, acest bont este alb-gălbui, moale; medicul care a asistat la naștere îl va lega la capăt cu o clemă ca să nu se scurgă sânge din corpul copilului prin vasele ombilicale. Într-o zi sau două, bontul se va atrofia, va deveni închis la culoare și foarte tare la atingere. Din acel moment nu va mai fi nevoie de clemă.

PIELEA BEBELUȘULUI

Nou-născutul a petrecut luni de zile în mediu lichid, înconjurat de lichidul amniotic din uter. Adesea, la scurt timp după naștere, pielea bebelușului va începe să se cojească, mai ales la încheieturile mâinilor, la glezne și la pliurile inghinale. Este ca și cum pielea subacvatică năpârlește. Când va apărea noul strat de piele, va fi pielea moale, umedă și netedă caracteristică bebelușilor mai mari. Foarte frecvent bebelușii prezintă pe piele unul sau mai multe semne din naștere. Acestea au diverse dimensiuni, forme și culori și reprezintă rareori un motiv de îngrijorare (vezi caseta de la p. 27).

ERITEM AL NOU-NĂSCUTULUI

Numit științific *erythema toxicum neonatorum*, acesta constă în pete roșii de mărimea unei monede mai mici, cu o bășicuță albă sau galbenă în mijloc, care pot semăna cu mușcăturile de insecte. Petele sunt trecătoare, fiecare dispărând în doar câteva minute sau ore. Cauza eritemului nou-născutului nu este cunoscută, dar nu constituie un motiv de îngrijorare și nu este nevoie de tratament: în câteva săptămâni eritemul dispare de la sine.

EFECTE HORMONALE

La scurt timp după naștere, bebelușul este expus la un nivel înalt de hormoni feminini proveniți de la mamă, ceea ce poate duce la umflarea sânilor atât la fete, cât și la băieți. Stimularea hormonală a sânilor poate avea uneori ca rezultat producerea unei mici cantități de lapte de către bebeluș. Nu se recomandă să storci acest lapte din sânii lui. Inflamația (și producția de lapte, dacă există) atinge un punct maxim la vârsta de circa două, trei săptămâni și apoi dispare de la sine.

Hormonii mamei pot avea un efect unic asupra fetelor. Fiica ta poate prezenta o scurgere vaginală groasă, vâscoasă, albă sau galbenă. Nu este periculoasă și ar trebui ștearsă când îi schimbi scutecul. Pe măsură ce nivelul de hormoni materni scade, din vaginul fetiței se pot scurge câteva picături de sânge sau chiar un cheag sau două de celule roșii. Și acest lucru este normal.

PETE COLORATE PE SCUTEC

Este un lucru obișnuit să vezi o pată maronie sau roz-portocalie pe un scutec udat de urină. Nuanța maronie este dată de urina concentrată, iar cea roz-portocalie sau roșiatică (asemănătoare cărnii de somon) se datorează nivelurilor mari de acid uric din urina nou-născutului.

Semne din naștere

Hemangioamele sunt formate din foarte multe vase de sânge mici aglomerate într-o zonă restrânsă. Deși vasele suplimentare sunt prezente la naștere, este posibil să nu poți observa acest semn din naștere decât atunci când bebelușul începe să crească. Dacă sunt observate la naștere, hemangioamele sunt plate, bine delimitate și adesea au o culoare purpurie pală. Pe măsură ce cresc (de cele mai multe ori în relief pe suprafața pielii) în primele luni de viață, ele devin mai mari, mai roșii și mai proeminente. În acest stadiu se numesc popular „căpșune", pentru că se aseamănă cu acestea. Un hemangiom continuă să crească în primele șase până la nouă luni de viață, apoi începe să se atrofieze și să se decoloreze lent. Marea majoritate a hemangioamelor, chiar și cele foarte mari, dispar complet în câțiva ani. Rareori un hemangiom mare poate deveni problematic din cauza localizării lui lângă organe importante (ochi, nas, gură) sau în zone ușor iritabile (pe mână sau în zona acoperită de scutec). Există mai multe tratamente eficiente (injecții cu cortizon, tratamente cu laser) pentru micșorarea hemangioamelor, dar, dat fiind că ele dispar de obicei de la sine în timp, doar cele „problematice" sunt tratate.

Un naevus flammeus este de asemenea o zonă delimitată a pielii în care există vase suplimentare de sânge, dar, spre deosebire de hemangiom, este prezent la naștere și nu crește. Plat și roșu-rozaliu, apare de obicei pe ceafă („semnul berzei"), pe pleoapele superioare („sărutul îngerului"), pe nas sau chiar deasupra lui și pe frunte. Asemenea semne din naștere se decolorează treptat și de obicei dispar în timp. Totuși, atunci când bebelușul plânge sau se screme, ele pot deveni pe moment mai roșii.

Petele pigmentare sunt pete cenușii-negre mari și plate, cu un diametru de până la câțiva cetimetri. În afară de culoarea lor, aceste pete nu au o semnificație medicală. Cel mai adesea apar în partea inferioară a spatelui și pe fund, au o formă asemănătoare unei capsule și sunt numite în mod curent „pete mongoloide", pentru că forma lor seamănă cu harta țării respective. Ele pot fi întâlnite și în alte zone: pe partea posterioară a mâinilor, precum și în partea de sus a spatelui și a umerilor. Sunt foarte frecvente la bebelușii africani și asiatici. De obicei, aceste pete devin mult mai puțin vizibile odată cu înaintarea în vârstă.

Nevi. Un nev (numit popular aluniță) este un semn din naștere de culoare neagră, plat sau în relief. Asemenea hemangioamelor, nevii pot să nu fie prezenți la naștere și să fie observați mai târziu. Mulți sunt mici și arată ca alunițele copiilor mai mari și ale adulților. Uneori se observă nevi mai mari. Ei nu dispar și nu se măresc și rareori sunt o sursă a cancerului de piele (melanom).

CE POATE FACE BEBELUȘUL

Acum, odată ce ai adus bebelușul pe lume, ai multe de făcut – de exemplu, să-l ții în brațe, să-l hrănești, să-l ajuți să râgâie, să-i faci baie, să-l liniștești, să-l schimbi și să-l îmbraci –, dar activitățile lui zilnice obișnuite sunt limitate și determinate de nevoi biologice și reflexe. De obicei este foarte obosit și în cea mai mare parte a timpului doarme. Când îi este foame sau vrea să fie luat în brațe, plânge automat. Când simte în gură sânul sau biberonul, începe să sugă în mod reflex, iar când se satură, se oprește.

După masă, tubul digestiv își intensifică activitatea și adesea produce reflex un scaun. O mișcare sau un zgomot brusc îl face să tresară. Iar când îl ții în brațe, îi place să-ți audă bătăile inimii și să stea aproape de tine.

Știe foarte bine cum să-ți atragă atenția și să devină centrul vieții tale. Deși acest lucru nu se schimbă, în câteva săptămâni va prefera chipul tău în detrimentul altora, te va urmări pentru scurt timp cu privirea și îți va zâmbi. Iar apoi va fi din ce în ce mai bine!

4 comportamente surprinzător de normale

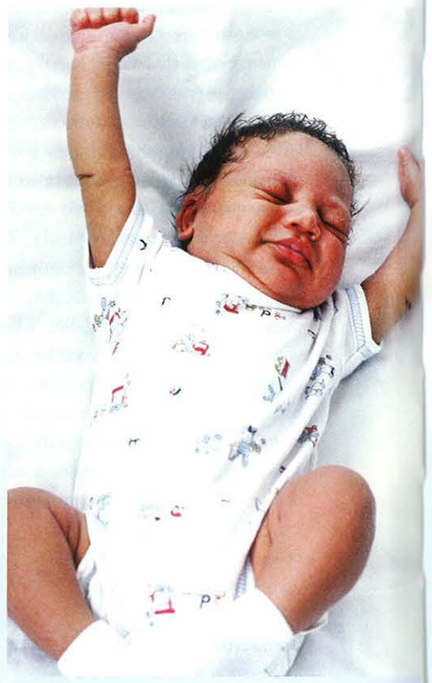
Există câteva lucruri care sunt obișnuite și normale la nou-născuți, dar la care adesea părinții nu se așteaptă.

1 **Sughițuri.** Bebelușul poate sughița minute la rând. De obicei, sughițurile nu-l deranjează și nu trebuie să faci nimic ca să le oprești.

2 **Sforăit și strănut.** Uneori bebelușul poate respira cu un zgomot ca un sforăit care vine din interiorul nasului. Strănutul este un reflex obișnuit care îl ajută să-și curețe nasul.

3 **Tremor.** Din când în când, o mână sau un picior se pot mișca ritmic și repetitiv, ca atunci când un adult are un frison. Acesta este un semn de imaturitate neurologică. Spre deosebire de o convulsie, cu care seamănă puțin, tremorul poate fi oprit ușor apucând pur și simplu membrul respectiv cu mâna. Este vorba despre o mișcare regulată, înainte și înapoi, în timp ce în cazul unei convulsii membrul se mișcă mult mai brusc, mai energic și mai spasmodic.

4 **Tresărire.** După un zgomot, o vibrație sau o mișcare bruscă, nou-născutul poate să se încrunte, să închidă ochii și să-și miște repede brațele în sus și în exterior până când și le întinde. Această succesiune de mișcări se numește reflex Moro și dispare după câteva săptămâni sau luni.



SOMNUL

După naștere, bebelușul este treaz și vioi câteva ore, apoi intră într-o fază de somnolență care va dura două, trei zile. Este ceva obișnuit să doarmă 18 ore pe zi sau chiar mai mult.

PREVENIREA DEFORMĂRII CAPULUI

În ultimul deceniu s-a pus mult accent pe așezarea copiilor pe spate când dorm. Cercetările au arătat că această poziție descrește incidența sindromului morții subite a sugarului (SMSS) (vezi p. 63). SMSS este rar, dar dormitul pe spate poate avea ca rezultat o formă neregulată a capului copilului. Mulți bebeluși dezvoltă o preferință puternică pentru o anumită poziție a capului, pe o singură parte, când sunt culcați pe spate. De exemplu, dacă bebelușul tău își ține mereu capul întors spre dreapta când stă pe spate (adică în cea mai mare parte a zilei și a nopții), s-ar putea să observi că craniul lui începe să se turtească în partea posterioară dreaptă. Acest lucru se întâmplă fiindcă greutatea capului apasă pe această parte a craniului în creștere, care ia forma plată a saltelei sau a altei suprafețe pe care stă. Dacă această preferință nu este combătută, turtirea părții posterioare drepte a craniului va deveni destul de vizibilă și s-ar putea chiar să observi că urechea dreaptă pare plasată mai în față decât cea stângă. Pentru a evita această deformare a craniului numită *plagiocefalie* (vezi p. 331), încurajează-l pe copil să se uite în direcția opusă preferinței lui, făcând în așa fel încât să fie nevoit să se întoarcă spre partea opusă celei preferate pentru a vedea obiecte care îl interesează (fața ta, fereastra sau becul). S-ar putea să trebuiască să-l întorci la 180° (așezându-l cu capul unde îi erau picioarele), ca el să fie nevoit să se întoarcă în direcția opusă celei preferate.

HRĂNIREA

În primele câteva zile, este normal ca un bebeluș să nu prea dea semne că îi este foame. De parcă totul ar fi fost plănuit dinainte, laptele matern devine abundent abia în a treia sau în a patra zi după naștere, adică exact când bebelușul devine mai activ și mai dornic să sugă. Unii nou-născuți sar peste această fază de somnolență și sunt de la bun

OBSTRUCȚIA CANALULUI LACRIMAL

O problemă minoră, dar frecventă la sugari este blocarea sau înfundarea unui canal lacrimal. Acest fenomen poate deveni evident când ochii bebelușului încep să producă lacrimi, la vârsta de circa două, trei săptămâni. Ochiul care are canalul lacrimal înfundat va lăcrima mai mult decât un ochi sănătos, fiindcă lacrimile, în loc să se scurgă în spatele nasului printr-un canal lacrimal intern, se scurg în față, în afara ochiului. Un alt indiciu al obstrucției este conjunctivita în accese repetate (vezi p. 350), care se manifestă sub formă de scurgeri de mucus în ochiul respectiv. Bebelușii cu un canal lacrimal înfundat fac infecții oculare ușoare, deoarece germenii care ar trebui să fie spălați și să se scurgă odată cu lacrimile prin canalul lacrimal rămân în ochi. Canalele lacrimale înfundate se deblochează de la sine aproape întotdeauna până la vârsta de un an.

Până când problema se va rezolva spontan, șterge cojile și micile cantități de mucus care se acumulează din cauza conjunctivitei ușoare. Dacă mucusul devine abundent și reapare des în timpul zilei după ce este șters, medicul de familie poate prescrie un tratament de scurtă durată cu picături de ochi cu un antibiotic. Unele cadre medicale sugerează, de asemenea, masarea cu degetul a zonei de deasupra canalului lacrimal, pentru a stimula drenajul, dar trebuie mai întâi să înveți metoda corectă pentru aceasta. În cazurile rare în care un canal lacrimal înfundat nu se desfundă de la sine, el poate fi deschis de un chirurg pediatru cu o sondă subțire de metal introdusă prin colțul interior al ochiului în canalul lacrimal.

început dornici să sugă, dar majoritatea nu sunt interesați de lapte în această perioadă. Deși cele două, trei zile îți permit să te odihnești și să te refaci după naștere, s-ar putea ca lipsa de apetit a bebelușului să te neliniștească. Impulsul matern înnăscut de a-ți hrăni copilul te face să te îngrijorezi inutil. Nu trebuie să crezi că îți înfometezi copilul sau că nu ești o mamă bună; totuși, dat fiind că emoțiile sunt mai puternice decât rațiunea în această perioadă a vieții tale, s-ar putea să-ți fie greu să nu te lași cuprinsă de griji.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

Bebelușul se naște cu apă în exces, care poate avea rolul de a-l proteja în timpul călătoriei dificile spre lumea de afară sau de a-i asigura fluide în perioada inițială de somnolență. El este, de asemenea, plin de meconiu (vezi mai jos) la naștere. În următoarele câteva zile va urina și va elimina meconiu frecvent și, dat fiind că va mânca puțin, va pierde în greutate. Această pierdere în greutate nu se datorează nutriției insuficiente sau înfometării, ci este pur și simplu un eveniment matematic: bebelușul elimină (urină și scaun) mai mult decât consumă (lapte). Este normal ca nou-născutul să piardă până la 10% din greutatea lui inițială, dar va începe în curând să ia în greutate când ecuația se va inversa și va consuma mai mult decât va elimina! Din păcate, pierderea fiziologică în greutate, normală din primele zile, nu va face decât să sporească îngijorarea unei mame care se teme că bebelușul ei este înfometat. Sprijinul și cuvintele liniștitoare ale tatălui și ale celor apropiați o vor ajuta mult.

MECONIUL ȘI SCAUNELE

Înainte de naștere, în intestinele bebelușului există fecale sub formă de meconiu. O mare parte din el este eliminat în primele două, trei zile după naștere. Meconiul are o culoare verde-închis spre negru, este gros și vâscos. După ce tot meconiul a fost excretat, scaunele devin galbene, verzi sau maro, moi și păstoase. Dacă alăptezi, scaunele bebelușului vor fi foarte apoase, vor conține mici fragmente solide și vor fi dese. Un nou-născut are de obicei șase, opt sau chiar zece scaune pe zi. Uneori scaunul este împroșcat cu putere.

MAI MULTE **DESPRE** culoarea scaunelor bebelușului

Laptele praf este alb și laptele matern este de obicei alb-cenușiu, dar scaunele au rareori aceste culori. Ce anume îi determină culoarea?

Din stomac, laptele ajunge în intestinul subțire, unde se amestecă cu bila secretată de ficat. Bila este verde și conținutul intestinal capătă această culoare. Bacteriile care trăiesc în intestinul bebelușului, mai ales în colon (intestin gros), sunt capabile să metabolizeze componentele bilei. În primele etape ale descompunerii bilei se produc molecule de culoare galbenă. În continuare, procesul de digestie realizat de bacterii poate genera produși maronii. Totuși, cu cât intestinul împinge mai repede conținutul de-a lungul tubului digestiv, cu atât bacteriile vor avea mai puțin timp să metabolizeze lichidul verde, astfel încât acesta să capete alte culori. Mai târziu, când vei introduce alimente solide în alimentația copilului tău, culoarea fiecărui aliment și cea a produșilor în care este descompus pot influența de asemenea culoarea scaunului. Prin urmare, bebelușul produce scaune verzi când tranzitul intestinal este rapid și componentele bilei sunt descompuse foarte puțin. Dacă tranzitul este puțin mai lent și bacteriile descompun mai bine bila, scaunul este galben, iar dacă tranzitul este și mai lent și bacteriile metabolizează aproape complet bila, scaunul este maro.

FORMAREA LEGĂTURII AFECTIVE

Pe măsură ce petreci tot mai mult timp cu bebelușul tău – ținându-l în brațe, alăptându-l, liniștindu-l sau schimbându-l – dragostea ta pentru acest omuleț și dorința de a-l proteja vor crește și se vor transforma în sentimente foarte puternice. Atașamentul puternic dintre tine și bebelușul tău este legătura afectivă dintre părinte și copil. Majoritatea părinților încearcă aceste sentimente intense din clipa nașterii copilului, unii chiar înainte.

La scurt timp după naștere, bebelușul este vioi și gata să sugă. Când îl ții în brațe, deschide ochii și puteți să vă priviți. Această stare inițială durează în medie circa o oră (vezi p. 73), dar ea le permite atât mamei, cât și tatălui să cunoască primele bucurii de părinte. Interacțiunea cu nou-născutul declanșează o reacție afectuoasă din partea ta.

Totuși, la naștere, bebelușul tău nu simte încă același atașament pentru tine. Este complet dependent de tine și comportamentul lui din primele luni de viață este menit să-ți stârnească sentimentele profunde descrise mai sus. Pe măsură ce va crește, va ajunge să te cunoască, se va atașa de tine și te va prefera tuturor celorlalți. Legătura pe care o simte cu mama lui este deosebit de intensă și, când va ajunge la vârsta de nouă, zece luni, se va supăra foarte tare când vei pleca de lângă el (anxietate de despărțire).

La fel de importante sunt legăturile dintre nou-născut și frații lui mai mari (dacă există). Deși un frate sau o soră mai mare îl poate ignora uneori sau poate fi gelos (geloasă) pe el din cauza atenției de care se bucură, există și un mecanism înnăscut care încurajează atașamentul. Când nou-născutul va avea doar câteva luni, fratele sau sora mai mare va descoperi că are o capacitate unică de a-l calma și de a-l distra. Bebelușul îl (o) va găsi amuzant(ă) și va răspunde râzând și scoțând țipete de bucurie. Aceasta îi va face pe fratele sau sora mai mare să-l îndrăgească pe cel mic. După câteva luni, bebelușul va părea că-și venerează fratele sau sora mai mare, indiferent cât de frumos sau de urât este tratat de el sau de ea. Comportamentul bebelușului pare menit a câștiga bunăvoința fraților mai mari.

Interacțiunile cu bebelușul ar trebui să-ți stârnească sentimente calde de atașament. Dacă descoperi că acestea lipsesc, vorbește cu medicul de familie sau cu asistenta comunitară. Ai putea suferi de depresie post-partum sau de o altă afecțiune.

CUM ÎL RIDICI

1 Pune o mână sub gâtul bebelușului, sprijinindu-i capul, și cealaltă sub fund. Ridică-l ușor de pe suprafața unde este așezat. Dacă este treaz, vorbește-i blând, ca să stea liniștit în timp ce îl ridici.

2 Ține capul bebelușului puțin mai sus decât restul corpului. Apropie-l de corpul tău. Dacă este treaz, uită-te în ochii lui în timp ce îl miști.

CUM ÎL ȚII ȘI CUM ÎL DUCI ÎN BRAȚE

Cu capul pe umărul tău
Acesta este modul cel mai intim și mai confortabil de a-ți ține copilul în brațe. Ca și la ridicare, trebuie să-i susții fundul și partea de sus a spatelui și gâtul. Bebelușul poate să se cuibărească aproape de pielea gâtului tău și poate fi liniștit de bătăile inimii tale.

Cu fața în jos în brațele tale
Această modalitate de a-l ține poate fi o odihnă binevenită pentru brațele obosite și o schimbare de peisaj pentru copil. De asemenea, îl poate ajuta când are colici. Susține copilul de-a lungul unui braț, cu capul lângă îndoitura cotului tău. Bagă ușor brațul celălalt printre picioarele lui, până când mâna ta se va odihni pe stomacul lui.

TOALETA BEBELUȘULUI

Ochii și urechile Udă niște vată cu apă fiartă și răcită și șterge fiecare ochi, deasupra și dedesubt, de la colțul interior spre cel exterior. Folosește câte un tampon de vată diferit pentru fiecare ochi pentru a reduce riscul de răspândire a unei infecții. Curăță-l în jurul și în spatele urechilor cu alte bucăți de vată, dar nu și în urechi.

Gâtul Curăță-l cu vată umedă și apoi șterge-l prin tamponare cu o cârpă moale.

Mâinile Desfă palmele bebelușului ca să vezi dacă are murdărie între degete și sub unghii. Curăță-le și șterge-le cum se vede mai sus.

Labele picioarelor Curăță talpa și partea superioară a labelor picioarelor, precum și degetele, desfăcându-le ușor. Șterge-le prin tamponare cu un prosop.

Burtica și picioarele Șterge-i burta cu o bucată de vată umedă, apoi folosește altă bucată pentru pliurile dintre picioare și trunchi. Șterge de-a lungul pliurilor de sus în jos, spre exteriorul corpului, pentru a evita transmiterea infecțiilor la zona genitală (acest lucru este deosebit de important în cazul fetelor). Tamponează cu un prosop sau cu o pânză uscată și asigură-te că nu a rămas umezeală între pliuri.

Îngrijirea cordonului ombilical

Expune bontul la aer
Bontul se va usca și se va vindeca mult mai repede dacă îl expui la aer cât mai mult posibil. Nu-l acoperi cu scutece sau chiloți de plastic și, dacă se udă, asigură-te că îl ștergi bine.

Curățarea bontului
Cu o bucată de vată curată, umezită cu spirt dacă așa te sfătuiește medicul, șterge ușor bontul, zona din jurul lui și șanțurile buricului. Șterge apoi cu grijă cu un tampon uscat.

După ce bontul a căzut
Pot exista câteva pete de sânge în timp ce rana se vindecă. Ar trebui să o cureți și să o ștergi zilnic până când zona este complet vindecată.

ai sus decât restul
ău. Dacă este treaz,
i.

i mai confortabil de
dicare, trebuie să-i
telui și gâtul. Bebelușul
e pielea gâtului tău
tale.

e fi o odihnă binevenită
re de peisaj pentru
când are colici. Susține
pul lângă îndoitura
lt printre picioarele lui,
stomacul lui.

CUM ÎL AȘEZI

3 Adu-l la pieptul tău. Mișcă în jos brațul cu care-i susții gâtul până când îți întâlnești cealaltă mână lângă mijlocul spatelui lui.

4 Trage-ți brațul de sus de-a lungul corpului copilului până ajungi să îi susții gâtul, ținând mâna cealaltă sub fundul lui. Îndepărtează-l ușor de corpul tău și coboară-l pe o suprafață plană orizontală.

Culcușit în brațele tale

Un mod convenabil de a transporta bebelușul și de a-l proteja de zdruncinături accidentale este să-l ții cu mâinile puse una peste alta pentru a-i susține partea de sus a spatelui și fundul astfel încât capul să se odihnească în îndoitura cotului tău.

CUM ÎL ÎNFEȘI

1 Pune o pătură moale pe o suprafață plană. Îndoaie un colț al păturii în jos, apoi pune bebelușul pe ea astfel încât capul să fie mai sus de partea îndoită.

2 Ținând cu blândețe un braț al bebelușului pe lângă corp, întinde colțul alăturat al păturii peste corpul lui.

3 Bagă acest colț sub bebeluș, apoi ridică colțul de jos al păturii, lăsând loc astfel încât picioarele copilului să se miște liber.

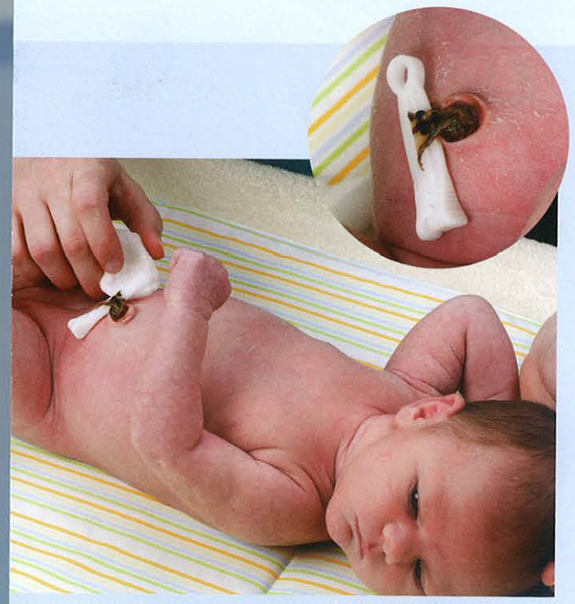
4 Acum întinde celălalt colț al păturii peste bebeluș și bagă-l sub funduș lui, lăsând destul spațiu pentru ca această mână să fie liberă.

1 Pune lucrurile de care ai nevoie – scutece, vată, apă și punga pentru scutece murdare – lângă masa de înfășat. Pune copilul cu fața în sus pe masă. Dacă este îmbrăcat, dezbracă-l până la body sau lasă-l în scutec. Desfă benzile autoadezive, ariciul sau capsele.

2 Trage scutecul, folosind o parte curată a acestuia ca să-l ștergi prima dată pe bebeluș. Dacă este băiat, aerul mai rece îl poate face să urineze în timp ce-i scoți scutecul. Pune un șervețel pe penis pentru a devia jetul sau, dacă scutecul este doar ud, ține-l deasupra zonei genitale până când pericolul a trecut.

3 Rulează scutecul cu o mână și pune-l într-un loc unde bebelușul nu-l poate lovi cu picioarele. Curăță cu grijă toate pliurile pielii, după cum se arată mai jos. Șterge-l bine prin tamponare cu un prosop uscat, mai ales în pliurile unde pot apărea iritații.

4 Desfă un scutec curat. Ridică picioarele bebelușului și bagă jumătate din scutec sub fundul lui. Ridică partea cealaltă a scutecului printre picioarele lui. Dacă este băiețel, ai grijă ca penisul să fie îndreptat în jos, ca să nu urineze în banda adezivă.



Toaleta unei fetițe

Cu un tampon de vată curat umezit cu apă, șterge labiile exterioare ale vulvei – dar nu curăța în interior. Șterge întotdeauna de sus în jos, folosind o altă bucată de vată pentru fiecare porțiune. Ridică-i ușor gleznele cu o mână și șterge-i fundul cu vată curată. Șterge partea din spate a coapselor și până spre mijloc, dacă este necesar. Tamponează toată zona cu un prosop moale până când este complet uscată.

Toaleta unui băiețel

Cu un tampon de vată curat umezit cu apă, șterge-i penisul de sus în jos – nu trage prepușul înapoi. Șterge scrotul și în jurul scrotului. Folosește o altă bucată de vată pentru fiecare porțiune. Ținându-l de glezne, ridică-i ușor fundul și șterge zona anală, fundul și partea din spate a coapselor. Tamponează toată zona cu un prosop moale până când este complet uscată.

5 Pe laterale, bagă cu grijă marginile de sus ale părții din față a scutecului pe sub marginile de sus ale părții din spate. După ce îmbraci bebelușul, pune scutecul murdar într-o pungă și aruncă-l sau, dacă este din material textil, pune-l într-un coș pentru scutece murdare.

CUM ÎI FACI BAIE

Pune bebelușul în apă. Îngenunchează lângă cădiță și, susținându-i fundul cu o mână și spatele și capul cu cealaltă, așază-l mai întâi cu fundul și apoi cu spatele în apă.

Spală-l pe piept și pe burtă. Susținându-i capul și umerii, apucă-l ușurel de subsuoară și ține-l să nu alunece în apă sau să se rostogolească. Cu cealaltă mână dă-i ușor cu apă pe trunchi.

Spală-l pe partea de sus a spatelui și pe gât. Apoi, pune bebelușul în șezut, susținându-i pieptul cu o mână. Toarnă-i ușor apă cu cealaltă mână pe spate și pe ceafă.

Spală-l pe partea de jos a spatelui. Înclină bebelușul mai în față, având grijă ca fața să nu-i intre în apă, și clătește-i partea de jos a spatelui și fundul.

Scoate-l din cădiță. Lasă bebelușul pe spate în poziția de la început. Ținându-l la fel ca atunci când l-ai așezat în apă, scoate-l din apă pe un prosop curat.

Cum îl ștergi

Prosopul ar trebui să fie desfăcut și așezat pe o masă de înfășat lângă cădiță înainte de a începe baia. Șterge bine bebelușul prin tamponare – mai ales în pliurile pielii. Dacă vrei, înfășoară-l în prosop pentru a-i ține de cald, dar nu-i acoperi fața.

ÎN CAZ DE INCONȘTIENȚĂ

La copii mai mici de un an

1 Dacă bebelușul tău nu reacționează când îl strigi pe nume și îl bați ușor pe picior, pune o mână pe frunte, înclină-i ușor capul spre spate și ridică-i bărbia. Îndepărtează cu un deget orice obiect vizibil care i-ar putea astupa gura și nasul.

2 Verifică dacă respiră uitându-te la el, ascultându-l și încercând să-i simți respirația pe obraz timp de 10 secunde. Dacă nu respiră normal, urmează pașii 3 și 4 timp de un minut, apoi sună la 112. Dacă mai este cineva cu tine, cere-i să cheme o ambulanță imediat.

3 Umple-ți obrajii cu aer și pune gura peste gura și nasul copilului și suflă ușor și constant de două ori. Uită-te la pieptul lui și încetează să sufli când acesta se ridică; lasă-l să coboare.

4 Pune două degete în mijlocul pieptului copilului și apasă până când acesta coboară cu o treime. După 30 de compresii toracice (cu o frecvență de 100 pe minut), fă două respirații gură la gură (ca la pasul 3). Continuă cu cicluri de câte 30 de compresii și două respirații până când vine salvarea.

Poziția de siguranță

Dacă bebelușul este inconștient, dar respiră, ține-l pe o parte, cu capul înclinat, ca și cum l-ai îmbrățișa, cu capul mai jos decât burtica.

nchează lângă căduță
și spatele și capul
ndul și apoi cu spatele

ținându-i capul și umerii,
e-l să nu alunece în apă
tă mână dă-i ușor cu apă

elui și pe gât. Apoi,
du-i pieptul cu o mână.
ă pe spate și pe ceafă.

elui. Înclină bebelușul
nu-i intre în apă,
i și fundul.

l pe spate în poziția de
când l-ai așezat în apă,

CUM ÎL ÎMBRACI CU UN BODY...

1 Pune bebelușul pe o masă de înfășat. Strânge materialul cu ambele mâini spre partea de sus a body-ului. Bagă body-ul în spatele capului copilului, întinzând larg deschizătura de la gât. Ridică-i ușor capul. Așază deschizătura deasupra creștetului și trage ușurel body-ul peste cap și gât.

2 Îndreaptă materialul din jurul gâtului. Ia o mânecă, adună materialul într-o mână și ține-o cu degetul mare în interior. Cu cealaltă mână, apucă ușurel copilul de încheietura mâinii și trage mâneca pe braț. Procedează la fel cu cealaltă mânecă.

Trage ușor body-ul în jos pe burtică. Dacă are capse, ridică puțin fundul copilului ca să tragi capătul body-ului pe dedesubt și apoi în sus printre picioare. Închide toate capsele.

ȘI CUM ÎL DEZBRACI

Un body curat (în sus) Pune bebelușul pe masa de înfășat și desfă toate capsele. Trage body-ul în sus pe corp. Strânge o mânecă în sus cu o mână și cu cealaltă scoate-i ușurel brațul din ea. Procedează la fel cu cealaltă mânecă. Strânge body-ul la gâtul copilului, întinzând deschizătura cât mai mult posibil pentru a evita să tragi materialul pe față. Scoate body-ul peste față până în creștet cu o singură mișcare, fără să zgudui copilul, apoi ridică-i ușor capul și îndepărtează body-ul.

Un body murdar (în jos) Scoate scutecul murdar și șterge fundul copilului. Ridică-i ușurel capul. Întinde un colț al deschizăturii pentru gât peste unul din umeri, apoi colțul opus peste celălalt. Lasă-i capul la loc pe saltea și trage deschizătura pentru gât în jos pe fiecare braț. Întinde din nou deschizătura pentru gât și scoate-i ușurel brațele din mâneci în sus, pe rând. Strânge materialul body-ului și trage-l în jos pe picioare, evitând să-l murdărești.

CUM ÎL ÎMBRACI CU O SALOPETĂ...

1 Deschide toate capsele și pune salopeta desfăcută pe masa de înfășat. Pune copilul pe salopetă. Începe cu mânecile. Pentru fiecare mânecă, strânge materialul și trage ușurel mâneca peste încheietura mâinii având grijă să nu i se prindă degetele sau unghiile în ea. Dacă manșetele sunt strâmte, s-ar putea să fie nevoie să întinzi materialul ca să-i încapă mâinile prin ele.

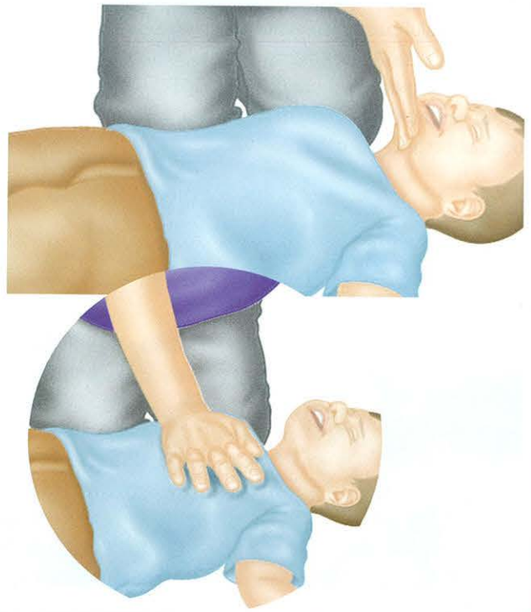
2 Urmează picioarele. La fiecare crac, pe rând, strânge materialul și bagă laba piciorului până când degetele ajung în capăt. Apoi trage materialul pe picior până sus.

3 Aliniază cele două părți ale salopetei și închide capsele de sus în jos până între picioare. Aceasta este partea cel mai ușor de încheiat și îl împiedică pe bebeluș să se răsucească în timp ce te ocupi de picioare. Închide capsele de pe crac de la gleznă până între picioare și apoi procedează la fel cu celălalt crac, începând de la gleznă.

ȘI CUM ÎL DEZBRACI

Descheie toate capsele salopetei și scoate fiecare picior din material susținând genunchiul. Ridică fundul copilului și trage partea de jos a salopetei în sus pe sub spatele lui. Ține-l de cot și, fără să smucești, scoate fiecare braț din mânecă. Dacă jumătatea de jos a salopetei este murdară, ai putea începe cu brațele și trage salopeta în jos.

La copii de la un an la pubertate



1 Pune o mână pe fruntea copilului, înclină-i ușor capul spre spate și ridică-i bărbia. Îndepărtează orice obiect vizibil care i-ar putea astupa gura și nasul.

2 Strânge nările copilului între degetul mare și arătător. Pune-ți gura peste gura lui și suflă-i ușor în plămâni de două ori, uitându-te în același timp la pieptul lui. Inspiră scurt și nu-ți goli complet plămânii. Când pieptul i se ridică, nu mai sufla și lasă-l să coboare.

3 Cu brațul întins, pune o mână pe mijlocul pieptului lui și apasă cu podul palmei până când acesta coboară cu o treime de 30 de ori (cu o frecvență de 100 pe minut). În funcție de mărimea copilului, s-ar putea să trebuiască să folosești ambele mâini. După 30 de compresii toracice, fă două respirații gură la gură (ca la pasul 2).

4 Continuă cu serii de câte 30 de compresii și două respirații până când vine salvarea.

Poziția de siguranță pentru copiii mici (1–3 ani)

Când copilul este inconștient, dar respiră, pune-l pe o parte în poziția de siguranță (ca în imaginea de jos). Așază-i brațul de pe partea pe care stă în unghi drept. Mută celălalt braț, ca în imagine, astfel încât dosul palmei să fie lângă obraz. Apoi apucă genunchiul de pe partea opusă celei pe care stă și trage-l în sus până când talpa se sprijină de podea. Trage genunchiul spre tine, menținând mâna copilului lângă obraz, și așază piciorul în unghi drept. Ridică-i bărbia pentru a te asigura că rămân deschise căile respiratorii. Verifică regulat dacă respiră, până vine salvarea.

ÎN CAZ DE ÎNEC

Până la vârsta de un an

Dacă poate să respire, să plângă sau să tușească, obstrucția va dispărea probabil de la sine. Supraveghează copilul și asigură-te că starea lui nu se înrăutățește. Dacă se înrăutățește sau dacă nu respiră la început:

1 Pune bebelușul cu fața în jos de-a lungul unui antebraț, ținându-l cu capul mai jos decât restul corpului. Cu podul palmei de la cealaltă mână dă-i până la cinci lovituri pe spate între omoplați (ca în imagine). Uită-te repede în gura lui după fiecare lovitură și îndepărtează orice obiect vizibil care obstrucționează respirația. Dacă obstrucția persistă:

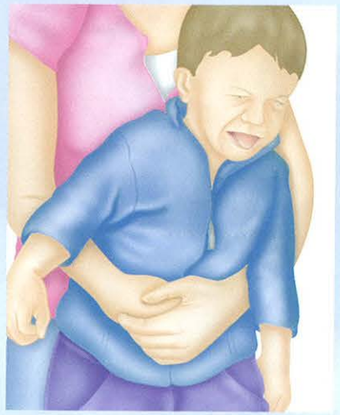
2 Întoarce bebelușul cu fața în sus și aplică-i până la cinci împingeri în piept. Cu două degete plasate la mijlocul pieptului, împinge înspre interior, în sus. Uită-te repede în gura lui după fiecare împingere. Dacă după trei serii de lovituri pe spate și împingeri în piept căile respiratorii nu se deblochează, cheamă ambulanța, continuând seriile de lovituri și de împingeri. Resuscitează bebelușul dacă este nevoie.

Un copil căruia i s-au aplicat compresii abdominale trebuie să fie consultat de un medic.

Peste vârsta de un an

1 Cu podul palmei, dă-i până la cinci lovituri între omoplați. Uită-te în gura lui după fiecare lovitură și îndepărtează orice obiect vizibil care obstrucționează respirația. Dacă obstrucția persistă:

2 Aplică-i până la cinci împingeri abdominale. Din spate, cuprinde-l cu brațele între buric și stern, împreunând strâns mâinile, și trage înspre interior, în sus. Uită-te în gura lui după fiecare manevră. Dacă după trei serii de lovituri pe spate și împingeri abdominale căile respiratorii nu se deblochează, sună la 112 și cheamă ambulanța, continuând seriile de lovituri și împingeri. Resuscitează copilul dacă este nevoie.



ȚINEREA ÎN BRAȚE ȘI MANEVRAREA

O să manevrezi foarte mult bebelușul – o să-l ridici ca să-i dai să sugă, o să-l pui jos ca să doarmă, o să-l ții în brațe când plânge –, așa că este important să o faci corect. Capul unui sugar cade spre spate sau spre față dacă nu este susținut, prin urmare ar trebui să-i susții cu o mână gâtul, iar cu cealaltă fundul până când este în siguranță în brațele tale sau are capul pe umărul tău (vezi pp. 32–34). Păstrarea contactului vizual va ajuta la formarea legăturii afective dintre voi.

Bebelușului îi va plăcea să fie aproape de corpul tău – mai ales dacă poate să-ți audă bătăile inimii. Înfașatul (vezi p. 34) sau înfășuratul într-o pătură astfel încât membrele să fie ținute aproape de corp îl pot liniști pentru că imită spațiul închis și restrâns din uter. Multor bebeluși nu le place să fie dezbrăcați, așa că, atunci când îi faci baie sau îl îmbraci, expune-l la aer cât mai puțin. Pe de altă parte, contactul dintre pielea bebelușului și pielea mamei, de exemplu în timpul alăptării, este foarte plăcut pentru amândoi.

Este ușor să-ți dai seama când un părinte nu are experiență în a lua bebelușul în brațe. Cu o expresie încordată, bagă ambele mâini sub copilul culcat pe spate, susținând cu una capul și cu una fundul. Ține coatele îndoite la 90 de grade și, când ridică ezitant bebelușul, păstrează poziția rigidă a coatelor. Toate mișcările sale sunt lente și nesigure. Pe de altă parte, când bunica bebelușului îl ia din pătuț, ea îl ridică repede, fără urmă de teamă că s-ar putea sparge. Cu puțin antrenament, și tu te vei simți în largul tău când vei manevra bebelușul și vei putea să-l ridici și să-l cari cum ai face-o cu un pisoi, cu un cățel sau cu o minge de fotbal.

Învățarea poziției potrivite pentru ridicarea bebelușului va preveni durerile de spate mai târziu, când el va fi mult mai greu. Este mai ușor să ridici un bebeluș care stă întins pe spate, așa că, dacă este întins cu fața în jos, întoarce-l ușurel cu fața în sus, cu picioarele spre tine. Stai cu picioarele ușor depărtate, îndoaie genunchii și ține spatele drept în timp ce aduci bebelușul mai aproape de tine. Păstrează aceeași postură când îl pui din nou jos.

Când ții bebelușul în brațe, este important să fii atentă la poziția capului său față de corpul tău – asigură-te că este sprijinit în siguranță de corpul tău sau ține o mână protectoare pe ceafa lui când te plimbi cu bebelușul în brațe, mai ales când mergi pe holuri, ieși sau intri din cameră sau treci pe lângă obiecte care se află la nivelul capului lui.

PORTBEBEURI

Dacă ești o persoană căreia îi place să facă două lucruri în același timp, în acest caz să ții copilul în brațe și să îți folosești mâinile, atunci ai nevoie de un portbebe tip marsupiu sau tip eșarfă. Desigur, atât tu, cât și bebelușul trebuie să vă simțiți confortabil folosindu-le.

Marsupiul seamănă cu un rucsac, dar se poartă în față. În partea de jos are două găuri pentru picioarele copilului, care îi permit acestuia să rămână în poziție verticală pe pieptul tău. Cele două curele de pe umeri și cureaua de la spate care-ți înconjoară mijlocul și se leagă la spate țin copilul în marsupiu aproape de tine. Un nou-născut și un bebeluș mic trebuie așezați cu fața la mamă, în timp ce

MARSUPII

Avantaje

- Distribuie greutatea bebelușului pe ambii umeri, fiind mai confortabil pentru plimbări mai lungi.

Dezavantaje

- Ajustarea curelelor de pe umeri și de la mijloc durează destul de mult. Dacă tu și partenerul vreți să folosiți același marsupiu, s-ar putea să fie nevoie să reajustați curelele de fiecare dată după ce l-a purtat celălalt. O alternativă este să cumpărați două marsupii și să aveți fiecare câte unul ajustat pe măsură.
- Mărimea găurilor pentru picioare trebuie ajustată pentru ca acestea să fie destul de mici ca bebelușul să nu cadă prin ele.

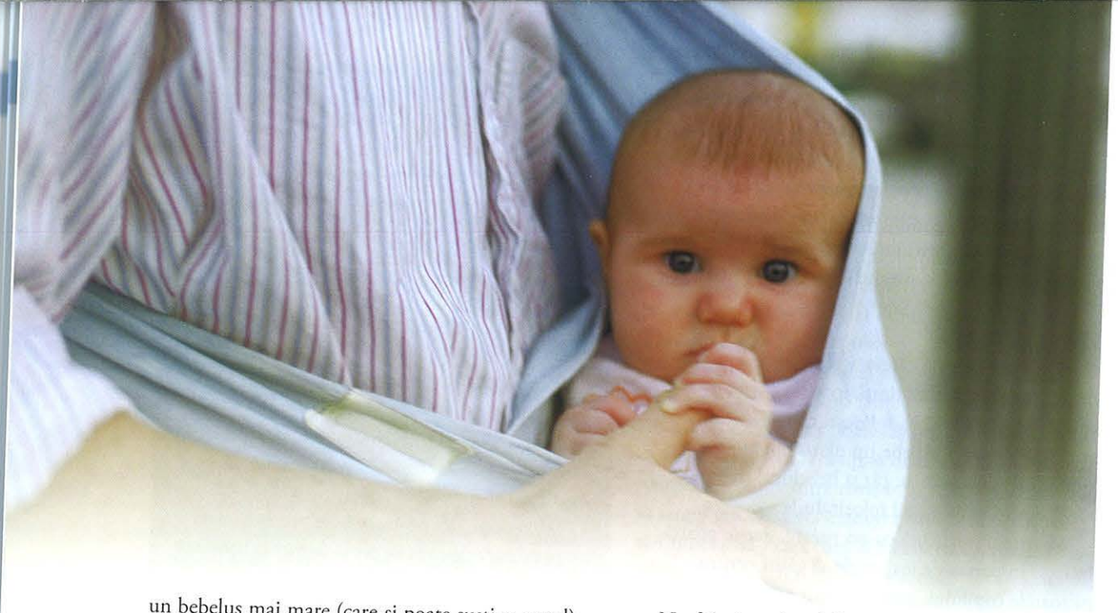
EȘARFE

Avantaje

- Sunt ușor de pus și de ajustat.
- Sunt oferite în multe culori și modele.
- Majoritatea pot fi purtate astfel încât bebelușul să poată fi alăptat în ele. Câteva modele au material suplimentar care poate fi folosit pentru a acoperi copilul când suge sau pentru a-l apăra de soare.
- Împăturite, încap ușor într-o geantă pentru scutece.

Dezavantaje

- Greutatea copilului este purtată de un singur umăr, ceea ce poate fi obositor dacă ai de gând să-l cari mult timp în eșarfă. Pentru a rezolva problema, o poți muta pe umărul celălalt. Sau poți cumpăra un marsupiu-eșarfă.
- Un marsupiu-eșarfă seamănă cu o eșarfă, dar distribuie greutatea pe ambii umeri.



un bebeluş mai mare (care-şi poate susţine capul) poate fi aşezat cu spatele la mamă, ceea ce-i permite să vadă mai bine ce se întâmplă în jur.

Eşarfele se poartă peste un umăr şi în jurul mijlocului şi permit copilului să stea în orice poziţie, de la culcat la uşor ridicat, ca într-un hamac. Majoritatea părinţilor aleg să care copilul aşezat în diverse poziţii între aceste două extreme. Bebeluşul poate sta cu faţa la tine, în sus sau în exterior. Pe piaţă există multe mărci şi modele de marsupii şi de eşarfe.

Nu uita să includ marsupiul sau eşarfa printre haine când te gândeşti cât de gros trebuie îmbrăcat micuţul tău (vezi şi p. 57). Într-un marsupiu poate să i se facă foarte cald.

CUM ÎL ALEGI

Indiferent dacă alegi un marsupiu sau o eşarfă, trebuie să urmezi cu atenţie instrucţiunile producătorului – este în joc siguranţa copilului tău. Mai ales, verifică recomandările referitoare la greutate. Multe eşarfe şi marsupii nu sunt destinate nou-născuţilor sau bebeluşilor prematuri, deşi există modele pentru copii cu greutate de la 1,5 kg. (Există şi modele pentru gemeni, dar aceştia vor deveni repede prea grei pentru a fi purtaţi astfel.)

Nu folosi produsul dacă, atunci când copilul este aşezat în el, nu-i poţi vedea faţa. Lucrul este valabil în special în cazul bebeluşilor mai mici purtaţi în marsupii: nu-l pune pe nou-născut într-un marsupiu în cazul în care capul nu i se ridică deasupra marginii de sus a compartimentului în care este transportat.

Când vei transporta bebeluşul în marsupiu sau în eşarfă, greutatea lui te va trage în faţă şi va trebui să compensezi acest lucru înclinându-te spre spate. Pe măsură ce bebeluşul va creşte, muşchii spatelui şi ai umerilor vor fi din ce în ce mai solicitaţi şi până la urmă vor începe să te doară. Atunci e bine să renunţi la acel model de portbebe. În acel moment, dacă bebeluşul tău poate să-şi ţină bine capul când stă în şezut, o alternativă bună este un portbebe-rucsac cu ajutorul căruia poţi purta copilul în spate, cu faţa spre tine (vezi p. 213).

CUM ÎL LINIŞTEŞTI

Rolul tău ca părinte este să ai grijă de bebeluşul tău şi să-l alini. În Capitolul 8 se explică în detaliu cum şi când să răspunzi la plânsetele bebeluşului, dar poţi să-l alini oricând are nevoie de tine. Ţinutul în braţe, legănatul uşor şi înfăşatul sunt metode tradiţionale, verificate, care pot fi însoţite de cântece, de muzică instrumentală şi de vorbe blânde.

SCHIMBATUL SCUTECELOR

Vei petrece mult timp schimbând scutece, fiindcă bebeluşul tău va urina şi va defeca de multe ori de-a lungul zilei şi nopţii. S-a estimat că un copil are nevoie în medie de 6 000 de scutece de la naştere până când învaţă să folosească oliţa.

SCUTECELE

Pe piaţă există atât scutece de unică folosinţă, cât şi scutece textile lavabile şi, dat fiind că scutecele vor juca un rol important în viaţa ta în următorii câţiva ani, este important să alegi tipul care se potriveşte cel mai bine stilului tău de viaţă. Cele de unică folosinţă au o capacitate de absorbţie mai mare, menţin pielea bebeluşului mai uscată şi sunt mai comode, dar pe termen lung sunt mai scumpe decât cele textile. Scutecele de unică folosinţă trebuie aruncate cu grijă, iar cele textile, reutilizabile, trebuie clătite, sterilizate, spălate şi uscate. Cu acestea din urmă poate fi necesar să foloseşti chiloţi de plastic sau serveţele de protecţie suplimentare, deşi există modele cu un strat exterior plasticizat. Unor părinţi le place să folosească alternativ scutece textile şi de unică folosinţă. În general, un nou-născut poate avea nevoie de până la 12 scutece pe zi, dar acest număr scade la circa şapte în primul an şi la circa cinci când mai creşte.

Dacă intenţionezi să foloseşti scutece textile, este bine să speli scutecele noi înainte de a le folosi. Nu folosi balsam de rufe, căci poate face scutecele mai puţin absorbante. Totuşi, poţi pune o jumătate de ceaşcă de oţet alb în ultima apă de clătire.

CUM SCHIMBI UN SCUTEC

La paginile 36–37 se arată pas cu pas cum se schimbă un scutec de unică folosinţă, iar la paginile 50–51 cum se schimbă un scutec textil.

Ştergerea zonei acoperite de scutec se face la fel în ambele cazuri. Foloseşte tampoane de vată, un prosopel moale umezit sau şerveţele umede pentru bebeluşi pentru a îndepărta resturile de scaun sau de urină uscată de pe piele. Dacă foloseşti o cremă (sau un unguent) pentru a preveni iritaţiile de scutec (vezi p. 48), aplic-o pe suprafeţele care vor veni în contact direct cu scutecul, pentru că acestea riscă să fie cele mai afectate.

O atenţie specială trebuie acordată igienei când schimbi scutecul unei fetiţe. Se recomandă ştergerea „din faţă spre spate", începând din zona genitală şi continuând către anus. Odată ce un tampon de vată se murdăreşte de fecale sau a ajuns

CARE SUNT MAI ECOLOGICE?

În anii 1990 s-au purtat dezbateri aprinse între cei care preferau scutecele de hârtie datorită comodităţii şi cei care credeau că folosirea scutecelor textile era mai benefică pentru mediu. Efectul scutecelor de unică folosinţă şi al celor textile asupra mediului în ce priveşte poluarea cu deşeuri şi consumul de energie a fost comparat, în cele din urmă, în mod ştiinţific. S-a ajuns la concluzia că folosirea scutecelor de unică folosinţă producea grămezi enorme de deşeuri; totuşi, efectul asupra mediului era aproximativ acelaşi ca în cazul folosirii scutecelor textile dacă se luau în considerare energia consumată de maşinile de spălat, efectele detergenţilor asupra mediului şi benzina consumată de vehiculele de livrare ale spălătoriilor. Acest lucru, precum şi publicitatea agresivă a producătorilor de scutece de unică folosinţă, a dus la folosirea lor pe scară largă.

Dezbaterea privind folosirea şerveţelelor umede pentru bebeluşi este similară. Din nou, şerveţelele sunt mult mai uşor de folosit. Deşi unii bebeluşii sunt sensibili la substanţele chimice de curăţare cu care sunt impregnate – alcoolul din ele poate irita pielea – sau la parfumul lor, asemenea reacţii sunt rare. Pe piaţă există mai multe tipuri de şerveţele umede care conţin numai „ingrediente naturale", fără alcool şi fără parfum.

în vecinătatea anusului, nu trebuie folosit pentru a șterge zona din apropierea vaginului. Scopul este ca bacteriile din fecale să nu ajungă în regiunea vaginală. La fetițele mai mari, s-a dovedit că o tehnică de ștergere incorectă crește riscul de infecții urinare (provocate de obicei de bacterii din fecale). Logic, același principiu se aplică la nou-născuți și la bebeluși. Dar trebuie să știi că, în ciuda eforturilor tale de a o șterge corect, de multe ori fiica ta va murdări scutecul și va sta cu zona vaginală în fecale.

Datorită diferenței anatomice și distanței mai mari dintre anus și deschiderea uretrală, locul pe unde iese urina din penis, poți să fii mai puțin precaută când schimbi scutecul unui băiețel. Tehnica „din față spre spate" nu este necesară. Totuși, și în acest caz există un motiv să fii precaută: la expunerea la aer, când îi scoți scutecul, poate să te stropească!

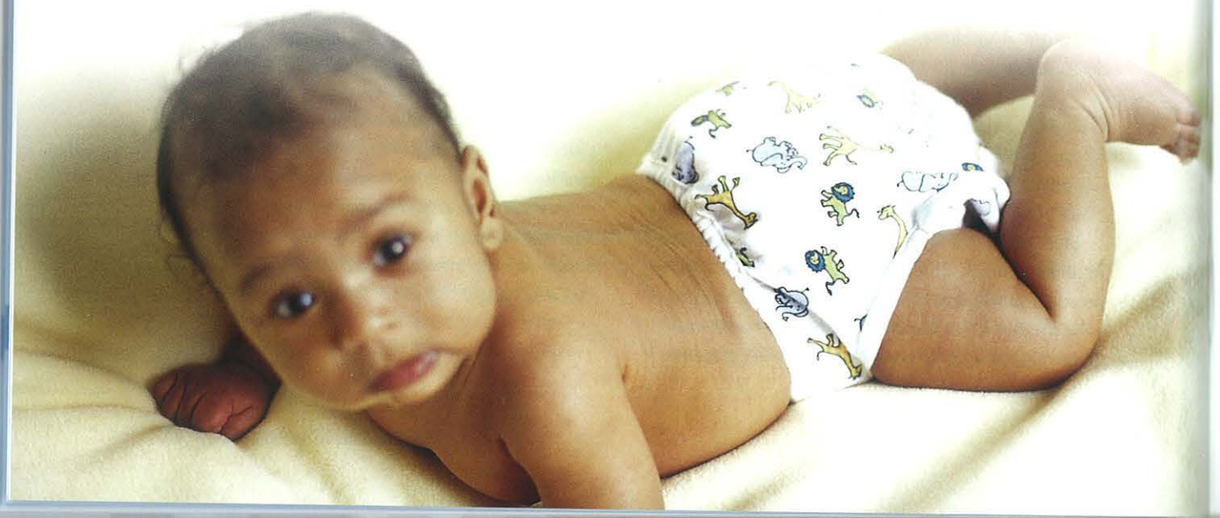
CREME, UNGUENTE ȘI PUDRE

Când schimbi scutecul bebelușului, ar trebui să aplici o cremă sau un unguent pe zona acoperită de scutec? Teoretic, oricare dintre ele creează o barieră împotriva agenților iritanți care provoacă eritem fesier (iritație de scutec). Deși acest lucru este logic, nu există dovezi că un anumit produs este mai bun decât altul similar. Totuși, este clar că pudrele pentru bebeluși nu formează o barieră și nu constituie un mod eficient de a îndepărta umezeala din zona acoperită de scutec. De aceea, precum și datorită faptului că inhalarea pudrei aerosolizate în timpul aplicării poate fi dăunătoare pentru bebeluși, pudrele nu sunt recomandate. Tradiția și obiceiurile sunt principalii factori care determină majoritatea recomandărilor cu privire la folosirea cremelor și a unguentelor. Au apărut două școli de gândire. Aproximativ jumătate din familiile cu copii aplică regulat un unguent sau o cremă în speranța de a preveni iritațiile. Când apare totuși o iritație, se sugerează folosirea altui unguent sau a altei creme pentru tratarea ei (revenind la produsul inițial după ce aceasta se vindecă). Alte familii nu aplică vreun unguent sau cremă și, când apare o iritație, folosesc un produs preferat pentru a o trata (după ce se vindecă, nu mai folosesc nimic). Așadar, în absența unor dovezi concludente că una din tehnici este superioară celeilalte, încearcă una din ele, la alegere. Dacă funcționează, e minunat! Dacă nu, încearcă cealaltă metodă (vezi și eritem fesier, mai jos).

ERITEM FESIER

Deși eritemul fesier (iritație de scutec) este destul de frecvent întâlnit, cu adevărat miraculos este cât de des va sta bebelușul tău într-un scutec ud sau murdar fără să se opărească! Fără îndoială, aceasta se datorează proprietăților înnăscute ale pielii de bebeluș. Eritemul fesier apare în primul rând din cauza iritației provocate de urină și de fecale, dar la apariția lui contribuie mai mulți factori.

Umezeala produsă de urină macerează pielea și distruge bariera protectoare a acesteia, permițând pătrunderea altor agenți iritanți. Scutecele de unică folosință foarte absorbante țin mult mai bine umezeala departe de suprafața pielii decât cele textile. Studiile au arătat că iritația de scutec apare mai des la bebelușii care poartă scutece textile decât la cei care poartă scutece de unică folosință. Frecarea dintre piele și scutec contribuie și ea la distrugerea stratului exterior protector al pielii. O iritație poate fi provocată chiar și numai de frecarea repetată a pielii de un scutec curat, dar riscul este mult mai mare dacă scutecul este ud sau murdar. Importanța frecării în producerea iritațiilor este ilustrată de distribuția acestora în zona acoperită de scutec. Iritațiile apar cel mai frecvent în zonele pielii aflate în contact direct cu scutecul și sunt rare în pliurile coapsei.



Reziduurile eliminate prin urină și prin fecale pot deteriora și ele pielea. Fecalele conțin elemente reziduale de bilă (numite săruri biliare) și enzime digestive care pot acționa asupra pielii și pot provoca răni locale.

Barierele pielii funcționează cel mai bine într-un mediu cu pH acid. Urina are adesea un pH alcalin (mare). La fel și diareea, care provoacă frecvent iritații. În plus, enzimele digestive din scaun sunt activate de un pH alcalin.

Nu există suficiente studii privind rolul bacteriilor și al ciupercilor în iritația de scutec, dar este cert că acestea pot fi un factor în apariția ei. Ciuperca numită candida crește cel mai bine într-un mediu umed și infectează adesea pielea deja iritată. Pentru prevenirea și tratarea iritațiilor de scutec trebuie minimizați factorii descriși mai sus (vezi caseta).

ERITEM FESIER PERSISTENT

Există două motive principale pentru care un eritem fesier nu se ameliorează după ce urmezi pașii descriși în caseta din dreapta. Mai întâi, factorii favorizanți pot fi încă prezenți. Expunerea pielii la diaree persistentă este un asemenea factor. Altul este iritația care se produce când un bebeluș care doarme toată noaptea este expus perioade lungi de timp la contact cu urină. Atâta timp cât iritația va persista, eritemul va fi greu de vindecat.

O a doua cauză de eritem fesier persistent este o infecție a pielii cu candida. Această drojdie, care trăiește în tractul intestinal, ajunge în contact cu pielea acoperită de scutec prin fecale. Ea este mai prezentă când bebelușul ia un antibiotic oral, ceea ce favorizează apariția eritemului. (Numărul mai mare de microorganisme, combinat cu diareea provocată adesea de efectul antibioticului asupra bacteriilor benefice din intestine, crește riscul de eritem.) De obicei, candidoza apare pe pielea deja iritată. Prin urmare, eritemul fesier inițial provocat de iritație se suprainfectează cu candida.

Dacă crezi că bebelușul tău are un eritem suprainfectat cu candida, sună medicul de familie. Deși tratamentul variază, se folosește de obicei un unguent eficient împotriva micozelor, de exemplu clotrimazol sau terbinafină. Unii medici de familie recomandă și o cremă cu hidrocortizon pentru tratarea iritației de bază.

CUM PREVII ERITEMUL FESIER

- Schimbă scutecele des.
- Folosește scutece foarte absorbante. Evită scutecele prea strâmte, care cresc frecarea cu pielea.
- Folosește un unguent sau o cremă ca barieră împotriva iritației și a umezelii. (Eficiența lor nu este clar demonstrată.)

CUM TRATEZI ERITEMUL FESIER

- Schimbă scutecele des.
- Șterge ușor pielea cu un prosopel moale umezit cu apă sau cu un servețel umed fără alcool.
- Expune pielea la aer. Lăsarea bebelușului în casă fără scutec este optimă (dar riscantă!). Ca alternativă, poți ține bebelușul în poală: desfă scutecul și așază-l pe el.
- Folosește un unguent sau o cremă ca barieră (oxid de zinc sau vaselină).
- Dacă aceste metode nu dau rezultate, vezi „Eritemul fesier persistent" (în stânga).

Scutece textile și preformate

Pe lângă scutecele pătrate de muselină fină pentru nou-născuți și scutecele pătrate standard de bumbac sau de prosop pentru bebeluși mai mari, mai este nevoie de chiloți de plastic, ace de siguranță pentru scutece și șervețele de protecție suplimentare, de două găleți de plastic cu capac pentru depozitare, de un lighean de plastic și de soluție de sterilizare – precum și de o mașină de spălat – dacă nu folosești o firmă specializată care îți va furniza serviciile necesare.

SCUTECE PREFORMATE

Acestea sunt deja croite pentru a se potrivi pe fundul bebelușului, așa că nu trebuie să le pliezi sau să folosești ace de siguranță. Majoritatea au elastic la talie și în jurul picioarelor, precum și capse sau benzi autoadezive (arici). De obicei au o învelitoare impermeabilă separată. S-ar putea să vrei să folosești și șervețele de protecție pentru scutece.

Se spală și se poartă ca scutecele textile obișnuite, dar ar trebui să verifici eticheta cu instrucțiuni de întreținere înainte de a le înmuia în soluție de sterilizare, fiindcă unele mărci pot afecta elasticul din jurul taliei și picioarelor.

SPĂLAREA SCUTECELOR MURDARE

Sterilizarea, spălarea și uscarea scutecelor este un proces laborios, așa că s-ar putea să preferi să folosești serviciile unei spălătorii specializate. Mai mult, dacă scutecele nu sunt bine spălate, pe ele pot rămâne bacterii sau amoniac care pot provoca eritem fesier și infecții. Totuși, dacă folosești prea mult detergent la spălarea lor, acesta poate irita pielea sensibilă a bebelușului. De aceea, trebuie să măsori cu atenție cantitatea de detergent și să clătești de două ori.

Pentru a steriliza perfect scutecele, lasă-le la înmuiat cel puțin șase ore într-o găleată plină cu soluție de sterilizare. Nu uita să folosești găleți diferite pentru scutecele ude de urină și pentru cele murdare de fecale. Îți va fi mai ușor să le deosebești dacă vei folosi găleți de culori diferite. Gălețile ar trebui să fie destul de mari ca să încapă în ele cel puțin șase scutece, dar nu ar trebui să fie prea grele când sunt umplute cu apă. Asigură-te că au mânere rezistente și capace care se închid etanș.

La scutecele murdare de fecale, răzuie cât mai mult din scaun în vasul de toaletă, apoi clătește-le. Dacă folosești servețele de protecție biodegradabile, scoate pur și simplu șervețelul murdar de fecale și aruncă-l la toaletă. Apoi pune scutecul murdar la înmuiat în găleată, cu capacul închis etanș. Clătește la robinet scutecele ude de urină, apoi stoarce-le. Spală chiloții de plastic cu detergent lichid în apă călduță, altfel se întăresc. Dacă se întăresc, înmoaie-i uscându-i în uscătorul de rufe zece minute la intensitate redusă.

CUM SE PUNE ȘI CUM SE SCOATE UN SCUTEC TEXTIL

1 Pliază materialul în două pentru a forma un dreptunghi. Îndoaie partea scurtă a dreptunghiului la o treime din lungime spre mijloc. Pune scutecul pe o masă de înfășat și așază bebelușul pe scutec. La fetiță, partea mai groasă a scutecului ar trebui să fie sub funduleț. La băiat, pune partea mai groasă în față, pentru mai multă protecție deasupra penisului.

2 Marginea de sus a scutecului ar trebui să fie la talia bebelușului. Acum strânge colțurile scutecului în mâini și trage materialul în sus printre picioare, netezind partea din față pe burtică.

3 Ținând mâna între scutec și pielea bebelușului, prinde scutecul într-o parte cu un ac de siguranță. Ajustează scutecul pe corp, apoi prinde-l cu un ac de siguranță și în partea cealaltă. Bagă chiloții din plastic desfăcuți sub fundul copilului și trage partea din față a acestora în sus printre picioare. Asigură-te că scutecul este bine acoperit de chiloții din plastic și prinde-i în ambele părți cu câte un ac de siguranță.

4 Pentru a scoate scutecul, pune mâna între pielea copilului și material și desfă cu grijă fiecare ac de siguranță. Pune acele departe de copil. Dacă scutecul e murdar, prinde bebelușul de glezne cu o mână, ridică-i fundul și șterge excrementele cu partea din față a materialului. Strânge marginile laterale ale scutecului în mijloc și trage-l de sub fundul copilului, rulându-l în timp ce-l scoți.

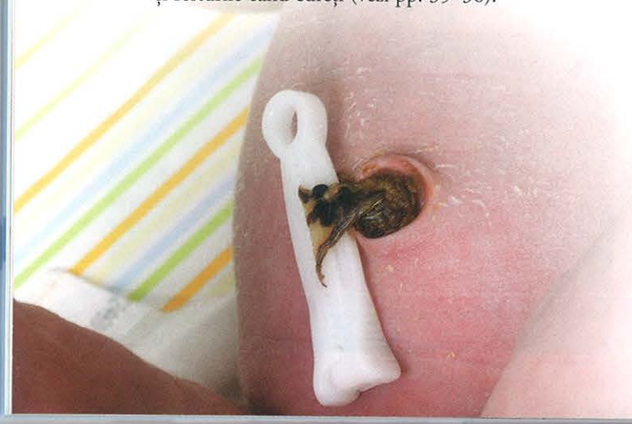
ÎNGRIJIREA CORDONULUI OMBILICAL

Imediat după naștere, cordonul ombilical este prins cu o clemă și tăiat. După puțin timp, acest rest al cordonului se întărește și se zbârcește. De obicei, el se desprinde de corp într-o săptămână sau două, dar o perioadă de până la o lună este normală. Chiar înainte să cadă și câteva zile după aceea, este posibil să vezi câteva pete de sânge sau aglomerări de mucus gros galben sau verde la baza cordonului ombilical (acolo unde bontul este prins de corp). Acest lucru reprezintă o parte normală a procesului de vindecare și nu constituie o infecție.

În mod tradițional, pediatrii recomandă ca zona ombilicală să fie menținută uscată pentru a grăbi căderea bontului și vindecarea ombilicului. Aceasta presupune îndoirea în jos a părții superioare a scutecului, ca buricul să nu fie acoperit de scutecul ud. De asemenea, copilul va fi șters cu un burete sau cu un prosopel moale la început, imersia în apă fiind amânată până când ombilicul s-a vindecat complet.

Pediatrii mai recomandă curățarea bazei bontului ombilical în fiecare zi cu alcool medicinal (spirt), dar studii suplimentare au arătat că, dacă ombilicul este lăsat pur și simplu în pace și nu este șters cu alcool, incidența infecției este aproximativ egală. Totuși, dacă medicul îți recomandă să-l ștergi cu spirt, fă-o până la vindecarea completă.

În intervalul de la căderea bontului la vindecarea completă, când la ombilic se observă sângerări, mucus și cruste, folosește un tampon de vată înmuiat în alcool sau un tampon cu alcool din comerț ca să cureți în buric. Asigură-te că îndepărtezi toate cojile și resturile când cureți (vezi pp. 35–36).



GRANULOM OMBILICAL

Scurgerea de mucus și formarea de coji după căderea bontului ombilical durează, de obicei, două, trei zile. Dacă însă continuă mai multe zile, cauza este probabil un granulom ombilical – o bucățică de cordon ombilical care a rămas atașat când restul cordonului a căzut. Secreția este provocată probabil de acest fragment de țesut. Poți să nu faci nimic (dacă aplici metoda îngrijirii uscate), poți să continui să-l cureți cu spirt sau pediatrul tău poate să aplice pe granulom o substanță chimică gri numită nitrat de argint.

INFECȚIE OMBILICALĂ

După cum știi deja, mucusul, crustele și petele de sânge provenind de la ombilicul în curs de vindecare nu sunt semne de infecție. Totuși, dacă pielea din jurul buricului devine roz-roșiatică, acest lucru poate indica o infecție bacteriană și ar trebui să suni imediat medicul de familie.

HERNIE OMBILICALĂ

Toți copiii se nasc cu o slăbiciune sau cu un defect al stratului muscular al peretelui abdominal. Mușchii care se întind de la coaste la oasele pubiene de o parte și de alta a liniei mediene a corpului se formează în jurul cordonului ombilical când acesta pătrunde în corpul fătului. Prin urmare, nu există strat muscular sub buric. Treptat, începând de la naștere, mușchii cresc împreună și acoperă defectul. Între timp, la unii bebeluși, ombilicul iese în afară când presiunea din cavitatea abdominală crește (de exemplu când plânge sau se screme). Notă: mărimea herniei este determinată de diametrul zonei de sub buric în care nu există mușchi. Înălțimea ei față de nivelul pielii nu are nimic de-a face nu dimensiunea defectului. Herniile ombilicale au rareori consecințe clinice, se închid încet de la sine și nu necesită aproape niciodată o intervenție chirurgicală.

ÎNGRIJIREA DUPĂ CIRCUMCIZIE

Dacă ai ales ca fiul tău să fie circumcis (vezi p. 18), procedura a fost efectuată în spital sau va fi efectuată după ce aduci copilul acasă, de obicei în a opta zi de viață a bebelușului.

După terminarea procedurii, penisul poate fi înfășurat într-un tifon impregnat cu o pomadă, care de obicei poate fi îndepărtat a doua zi, dar dacă ești sfătuită să aștepți mai mult, urmează recomandările care ți se dau. Pentru a scoate tifonul, umezește-l mai întâi și apoi desfășoară-l încet, cu blândețe. Tifonul se lipește adesea de pielea penisului, așa că la îndepărtarea lui este posibil ca bebelușul să plângă puțin. Nu te îngrijora dacă vezi câteva picături de sânge când scoți bandajul. Ia un tifon curat și ține-l pe locul care sângerează, timp de un minut sau două. Dacă vezi mai multe picături de sânge, nu doar câteva, ia un tampon de tifon curat și aplică o presiune ușoară, dar fermă și continuă pe locul care sângerează. După două, trei minute ridică tamponul. Dacă sângerarea continuă, aplică din nou presiune două, trei minute și, dacă tot nu se oprește, continuă să apeși și în același timp sună medicul de familie pentru mai multe sfaturi. După ce ai scos bandajul, poți aplica unguent pe o bucată pătrată de tifon cu latura de aproximativ 5 cm sau pune pur și simplu unguent pe capul penisului și folosește scutecul ca tifon.

Unguentele cu antibiotice (Bacitracin, Neosporin și altele) sau produsele cu pomadă (unguent A & D, Vaseline și altele) pot fi prescrise ca barieră între pielea sensibilă a glandului și agenții iritanți din scutec.

După circumcizie, tot capul penisului (gland) este roșu aprins și în cursul vindecării se pot forma mici coji verzi sau galbene care se lipesc de piele. Este ceva obișnuit și normal să vezi câteva pete de sânge pe scutec în zona de lângă penis sau să curgă câteva picături de sânge când ștergi penisul.

După ce ai scos primul bandaj, poți curăța zona circumcisă când schimbi scutecul bebelușului. Mai întâi, dacă ai folosit o bucată de tifon, dă-o la o parte. Cu o bucată de vată înmuiată în apă fiartă și răcită tamponează ușor glandul. Îndepărtează toate cojile care se desprind ușor. Lasă penisul să se usuce la aer. Apoi aplică fie o bucată de tifon îmbibată în unguent, fie direct unguentul, cu degetul. Restul zonei acoperite de scutec poate fi ștearsă cu un prosopel moale sau cu un șervețel umed, dar nu le folosi pentru a șterge regiunea circumcisă până când nu se vindecă. Atunci când pui scutecul, ai grijă să vină fix pe penis. S-ar putea să crezi că va fi incomod pentru fiul tău, dar va împiedica penisul să se miște într-o parte și în alta în scutec (ceea ce este și mai iritant).

Disconfortul acut durează doar aproximativ o zi și chiar și atunci bebelușii par să nu-l bage în seamă. Reține că în prima zi după circumcizie plânsetele fiului tău pot însemna că este ud și nu se simte confortabil, așa că schimbă-i scutecul. Penisul circumcis nu va căpăta aspectul definitiv decât după mult timp, dar vindecarea se termină într-o săptămână sau două. Glandul devine din ce în ce mai puțin roșu în timp și, când vindecarea este încheiată, va fi albastru-purpuriu deschis.

Este bine să cureți șanțul dintre gland și corpul penisului. Mucusul alb și gros secretat de glandele pielii poate, dacă nu este îndepărtat regulat la schimbatul scutecelor sau la baie, să provoace aderențe (când pielea de la capătul corpului penisului se lipește și crește împreună cu pielea glandului).

Infecțiile care urmează unei circumcizii sunt rare, dar dacă bebelușul tău face febră sau este foarte agitat, aceasta ar putea indica o infecție. Trunchiul penisului, care nu este afectat de circumcizie, ar trebui să-și păstreze culoarea normală; înroșirea pielii trunchiului din apropierea glandului poate fi de asemenea un semn de infecție. Sună medicul de familie imediat, dacă te îngrijorează o posibilă infecție, pentru că aceasta se poate agrava.

SPĂLATUL ȘI BAIA

Un nou-născut are o capacitate limitată de a se murdări în alte părți ale corpului decât în aceea acoperită de scutec. El are pielea sensibilă și nu-i place să fie băgat în apă, așa că toaleta (vezi p. 35) și spălatul cu tampoane de vată sau cu un prosopel moale (vezi mai jos) sunt cele mai bune moduri de a-l ține curat și de a te asigura că bontul ombilical rămâne uscat.

SPĂLATUL CU PROSOPUL

Există multe moduri de a spăla bebelușul cu un prosop ud. Cel mai ușor este să pui copilul pe un prosop uscat lângă chiuvetă, pe un blat solid. Într-un lighean mic cu apă caldă cu săpun, înmoaie un prosopel moale sau tampoane de vată și șterge-l pe bebeluș cu ele, apoi șterge-l imediat cu un prosop uscat (vezi p. 38).

BAIA BEBELUȘULUI

Când tu și bebelușul sunteți „pregătiți" pentru baie, vei avea nevoie de o cădiță pentru copii cu bază texturată antiderapantă. Trebuie să folosești această cădiță până când bebelușul va putea sta în fund nesusținut – în jurul vârstei de șase luni. Pune apă în cădiță până ajunge la o înălțime de numai 5–8 cm de la fund. Pune mai întâi apă rece și apoi adaugă apă fierbinte. Apa din cădiță ar trebui să fie caldă, plăcută, nu fierbinte. Testează temperatura cu cotul; dacă nu ești sigură, folosește un termometru de baie. Temperatura apei ar trebui să fie de 30°C. Apa prea fierbinte poate provoca arsuri; apa prea rece crește riscul ca bebelușul să răcească. Asigură-te că în cameră este suficient de cald, iar cădița este bine susținută pe o suprafață impermeabilă, departe de orice curent de aer.

Pregătește tot ce este necesar pentru baie înainte de a dezbrăca bebelușul: un prosopel moale și curat, un prosop curat ca să-l ștergi, un scutec și hainuțe ca să-l îmbraci după baie, precum și produsele necesare pentru baia propriu-zisă.

Urmează procedura de la pagina 38 și mișcă-te repede – nou-născuții și bebelușii pot să răcească ușor, așa că timpul în care copilul stă dezbrăcat trebuie să fie limitat și, pentru că s-ar putea să plângă continuu în timpul băii, e bine să termini repede. Va trebui să-l speli pe cap, dar poți folosi apă și săpun în loc de șampon. Este bine să speli mai întâi părțile corpului cele mai curate și apoi pe cele mai murdare; în acest fel reduci riscul de a transfera microbi de la o parte a corpului la alta.

Imediat după ce scoți bebelușul din cădiță, înfășoară-l în prosop, dar ai grijă să nu-i acoperi fața. Șterge-l ușurel prin tamponare, acordând o atenție deosebită cutelor pielii din jurul picioarelor, din zona scutecului, de sub brațe și din jurul gâtului. Pune-i scutecul și îmbracă-l, menținând părțile expuse acoperite cu prosopul.

Unii părinți cred că trebuie să-i facă baie zilnic bebelușului, dar nu există un motiv rațional pentru aceasta. În afară de scutecele murdare, singura sursă de murdărie este voma. Mulți copii transpiră în timpul somnului, dar nu se murdăresc cu adevărat din această cauză. O baie la două, trei zile poate fi de ajuns. Totuși, dacă vrei ca baia să facă parte din rutina de culcare a bebelușului sau pur și simplu vrei să-i faci baie zilnic, este bine și așa.

SALTEA GONFLABILĂ PENTRU BEBELUȘI

Dacă, dintr-un motiv sau altul, trebuie să folosești o cadă pentru adulți, o saltea gonflabilă îl va ține pe bebeluș la suprafață și îți va permite să-i faci baie mai ușor.

FONTANELELE

La naștere, oasele craniului nu sunt sudate complet, iar în creștetul capului există mici porțiuni moi. Acestea se numesc fontanele. Deși evident ar trebui să ai grijă atunci când atingi aceste zone, căci în aceste locuri creierul bebelușului este vulnerabil, ele sunt acoperite cu o membrană tare, așa că nu trebuie să le eviți complet. Spală-le și șterge-le cu blândețe, așa cum faci și cu restul corpului. Ele se vor închide (sutura) abia pe la vârsta de doi ani.

SPĂLAREA PĂRULUI

Poți să speli nou-născutul pe cap în cădiță, dar unor părinți li se pare mai ușor să facă asta după ce l-au scos din ea și l-au șters.

Ține-l înfășurat în prosop sub brațul tău, susținându-i capul, deasupra cădiței. Mai întâi udă-i părul, apoi aplică săpunul sau șamponul. Clătește cu mai multă apă (vezi caseta de mai jos). Ca să-i usuci părul, șterge-l ușor pe cap prin tamponare, nu prin frecare. Folosește un colț al prosopului, fiindcă s-ar putea să se sperie dacă-i acoperi fața.

CRUSTELE DE LAPTE

Numită și dermatită seboreică infantilă, această afecțiune constă în formarea de coji în exces pe scalp (vezi și „Dermatită seboreică", p. 357). Când cojile cad pe frunte, pe față, pe urechi și pe gât și irită pielea, apar mici coșuri. Această erupție este confundată adesea cu acneea neonatală.

Tratamentul este opțional, pentru că nici crustele, nici coșurile nu sunt dăunătoare. Dar dacă se face tratament, dispariția crustelor de pe scalp va duce la dispariția erupției de pe față. Masează ușor scalpul cu ulei pentru bebeluși și lasă-l să acționeze câteva minute. Apoi șamponează și freacă scalpul. Spală-l cu șampon în fiecare zi pentru a împiedica acumularea cojilor. Înlocuiește șamponul pentru bebeluși cu un șampon antimătreață (pentru adulți) în cazul în care cojile persistă. Timp de o zi sau două după începerea tratamentului erupția de pe față se va agrava înainte de a se ameliora considerabil.

Eczema este o boală care se manifestă prin apariția unor pete aspre și uscate pe pielea bebelușului (vezi p. 357).

MAI MULTE **DESPRE** șampoane și săpunuri

Majoritatea părinților își spală bebelușii pe corp cu săpun pentru bebeluși și pe cap cu șampon pentru bebeluși. Se spune că asemenea produse ar trebui folosite pentru că sunt „mai blânde" sau „mai delicate". Este adevărat? În realitate... nu. Săpunurile pentru bebeluși nu prezintă nici un avantaj pentru curățarea pielii față de cele pentru adulți. De fapt, mulți medici recomandă săpunuri pentru adulți cu cremă hidratantă, cum ar fi Dove, pentru baia bebelușilor. În plus, singurul avantaj al unui șampon pentru bebeluși este că are în compoziție ingrediente care ustură mai puțin dacă intră accidental în ochi. Șampoanele pentru bebeluși tot provoacă usturimi ale ochilor, dar mai puțin decât cele pentru adulți. Nu există cu adevărat nici un motiv întemeiat să crezi că un șampon pentru adulți ar fi dăunător sau „dur" pentru bebelușul tău.

ÎNGRIJIREA PĂRULUI ȘI UNGHIILOR

Unii bebeluși se nasc cu păr pe tot capul, alții cu mai puțin. Subțire sau gros, părul nou-născutului cade invariabil după câteva săptămâni – ceea ce îi îngrijorează pe părinți, dar este un lucru perfect normal. Corpul bebelușului poate fi de asemenea acoperit cu păr fin ca un puf, numit lanugo, care va dispărea și el în câteva săptămâni.

Părul bebelușului are nevoie la început de îngrijiri simple – șterge-l cu o cârpă umedă sau cu un burete umed și piaptănă-l cu o perie moale. Nu folosi un pieptene, fiindcă s-ar putea agăța de scalp și ar putea provoca răni bebelușului. Capul este deosebit de sensibil din cauza zonelor moi numite fontanele (vezi caseta de la p. 55). Totuși, nu te teme să-l atingi și să-l îngrijești, dar asigură-te că orice contact cu el este realizat cu cea mai mare grijă.

Dacă speli și perii cu blândețe părul, poți preveni și crustele de lapte (vezi p. 55).

UNGHIILE BEBELUȘULUI

Poți să-i pui bebelușului mănuși moi ca să-l împiedici să se zgârie sau să irite zonele de piele uscată, dacă are.

UNGHIILE

Unghiile unui nou-născut sunt adesea destul de lungi și trebuie să le scurtezi ca să nu se zgârie. Vei ști că este timpul să o faci când copilul începe să se zgârie (sau să te zgârie) cu unghiile. La un nou-născut, aceasta se întâmplă o dată la trei, patru zile; folosește o pilă de unghii cu șmirghel, căci cu forfecuța riști să tai pielea, ceea ce nu numai că este dureros pentru copil, dar poate duce și la infecții. O alternativă este să ronțăi ușurel unghiile – gura ta este mai sensibilă decât foarfeca. Niște mănuși moi îl vor împiedica pe bebeluș să se zgârie sau să își irite pielea uscată, dacă are o afecțiune cutanată.

Unghiile de la picioare cresc de obicei mai lent decât cele de la mâini, dar adesea pielea în exces le acoperă parțial, făcându-le mai greu de scurtat. Pentru a nu prinde pielea copilului, pilește-le drept. Dacă, totuși, curg câteva picături de sânge, șterge-le cu un șervețel și apoi tamponează zona cu unguent antiseptic.

ÎMBRĂCATUL

Îmbrăcatul nou-născutului poate fi distractiv și sunt multe moduri de a-l face pe acesta să arate extrem de drăguț, dar nu uita că banii cheltuiți pe haine de bebeluși scumpe sunt doar pentru beneficiul tău; bebelușul habar nu are cum arată hainele lui și nici nu-i pasă.

ÎMBRĂCATUL NOU-NĂSCUTULUI

De regulă, bebelușilor nu le place să fie îmbrăcați sau dezbrăcați, să simtă aerul pe piele și să le fie trase hainele peste cap. Pentru a face îmbrăcatul mai ușor pentru tine și pentru bebeluș, pune totul la îndemână – și nu-l lăsa niciodată pe bebeluș singur pe o suprafață înaltă, chiar dacă nu poate să se rostogolească.

Poți face îmbrăcatul distractiv alintându-l cu nasul și sărutându-l, dar cu blândețe.

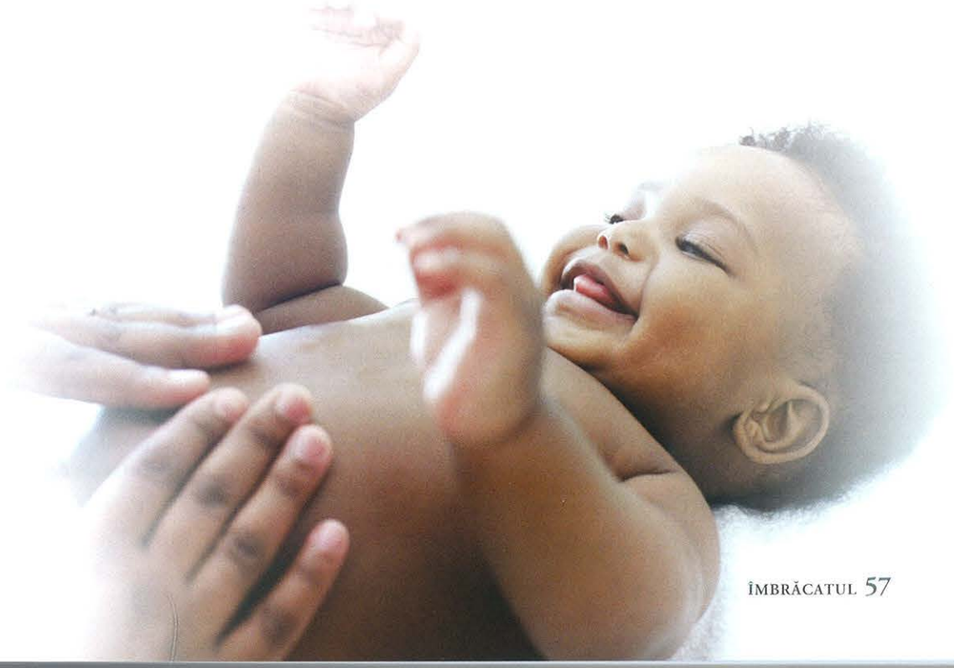
CU CE ÎL ÎMBRACI

Evită să îmbraci bebelușul prea gros sau prea subțire. Nu ar trebui să-i fie nici prea cald, nici prea frig, ci „tocmai bine". Bebelușul poate rezista la vreme rece – amintește-ți că și eschimoșii au copii – sau caldă, dacă este îmbrăcat adecvat. Ca regulă orientativă, numără de câte straturi de haine ai nevoie tu ca să te simți confortabil în mediul ambiant. Bebelușul tău va avea nevoie cam de tot atâtea. Copiii prematuri (care cântăresc mai puțin de 2,75 kg) au nevoie de un strat în plus. Dacă folosești un portbebe, socotește-l drept un strat suplimentar de haine.

Se obișnuiește ca bebelușii să fie îmbrăcați cu un rând suplimentar de haine când sunt scoși afară pe vreme foarte rece, dar evită să-l înfofoleşti prea tare. Dacă nu ești sigură că bebelușului îi este destul de cald, bagă mâna (caldă) pe sub hainele lui și pune-o pe pieptul sau pe spatele lui – ar trebui să fie puțin mai cald decât mâna ta. Pe vreme caldă, poate avea nevoie doar de un body și de un scutec, sau doar de scutec. Pentru a afla cum îl îmbraci cu un body și cu o salopetă și cum îl dezbraci de ele, vezi pp. 39–40.

HAINE

Alege haine moi, delicate cu pielea bebelușului. Materialele naturale precum cele din bumbac



și din lână moale sunt călduroase și lasă pielea să respire. Evită materialele sintetice aspre. Verifică toate hăinuțele să nu aibă cusături în relief pe interior sau etichete care să zgârie. Etichetele pot fi tăiate, dar cusăturile îl vor deranja pe bebeluș.

Fiindcă hainele se pot murdări sau păta foarte repede, mai ales în zona scutecului sau în jurul gâtului, vor trebui schimbate și spălate des. Cumpără haine care pot fi spălate și uscate la mașină și nu se decolorează. Evită articolele care trebuie spălate de mână sau călcate.

Body-urile cu mânecă scurtă, care se prind cu capse între picioare, nu se ridică asemenea tricourilor obișnuite și îi țin de cald mai bine bebelușului. Alege body-uri cu croială mai lejeră la gât, care sunt mai ușor de băgat peste capul nou-născutului. Costumașele cu mânecă lungă tip salopetă sunt călduroase, ușor de purtat și nu limitează mișcările bebelușului. Asigură-te că rămâne întotdeauna destul spațiu pentru picioare și când va mai crește. Unii părinți preferă cămășuțele lungi pentru bebeluși, cu elastic sau șiret în partea de jos. Pentru sfaturi despre cum să-l îmbraci pentru noapte, vezi p. 157.

CĂCIULIȚE

Cu excepția primelor ore după naștere, bebelușul nu are nevoie să poarte căciuliță în casă, decât dacă este destul de frig (sub 20°C). Când este scos afară, bebelușul are nevoie de căciuliță atunci când și ție îți este puțin frig la cap. Vara, o pălărie de soare este esențială dacă stai cu el mult timp afară în soare.

SPĂLATUL HAINELOR

Se crede că trebuie avută o grijă specială la spălatul hainelor bebelușului: acestea trebuie spălate separat de îmbrăcămintea celorlalți membri ai familiei, folosind un detergent pentru rufe delicate. Ambele convingeri sunt ilogice. Deși este adevărat că unor bebeluși le pot apărea erupții pe piele din cauza sensibilității la detergentul folosit, acestea sunt neobișnuite și pot apărea la orice marcă de detergent sau de săpun. Nici un studiu comparativ nu a demonstrat vreodată că o marcă de detergent este mai bună pentru bebeluși decât alta. Spălarea hainelor bebelușului separat de hainele tale are, de asemenea, foarte puțin sens. Cu certitudine această practică nu prezintă nici un avantaj medical. Totuși, se recomandă spălarea hainelor noi ale bebelușului înainte de a-l îmbrăca cu ele pentru prima dată.

MUSAFIRI ȘI PLIMBĂRI

La scurt timp după naștere, rudele și prietenii pot începe să vină la spital să te felicite, sperând să-l vadă și poate chiar să-l țină în brațe pe nou-născut. (Iar acest pelerinaj va continua odată ce ajungi acasă.) Și tu vei vrea să-ți vezi prietenii și familia. E bine ca vizitele să fie scurte, așa că nu te teme să spui că ești obosită sau că nu te simți în largul tău, pentru ca musafirii să te lase să se odihnești. Tăticul poate fi de mare ajutor urmărind atent nivelul de energie al mamei și informându-i pe oaspeți și pe cei care ar vrea să vină în vizită că partenera lui trebuie să se odihnească. De asemenea, dacă îți alăptezi copilul, ai putea avea rețineri să o faci de față cu alții. Dar nu lăsa vizitatorii să-ți perturbe programul de alăptare: cere să fii lăsată singură sau acoperă-te pentru a-ți păstra o ținută decentă.

PREVENIREA INFECȚIILOR MICROBIENE

Vizitatorii sunt și o sursă de microbi care pot fi transmiși nou-născutului. Nimeni nu vrea să i se îmbolnăvească bebelușul, dar pentru protejarea nou-născutului trebuie avute în vedere considerente suplimentare. La bebelușii mici riscul de a face infecții bacteriene severe este mai mare decât la copiii mai mari și la adulți și, dacă fac o asemenea infecție, ea se poate agrava rapid. În plus, la nou-născuți și la bebeluși este mai greu de făcut diferența între boli mai ușoare și începutul unei boli care poate deveni gravă (vezi caseta de la p. 60). Totuși, majoritatea bolilor care îi afectează pe bebelușii mici nu sunt infecții bacteriene, ci răceli și viroze. De fapt, microbii care se transmit de la vizitatori la bebeluș duc aproape întotdeauna la o viroză. Dar virozele pot semăna cu debutul unei infecții bacteriene și pot determina medicul să recomande analizele și tratamentul descrise mai jos. De aceea, merită să faci eforturi ca bebelușul tău să nu se îmbolnăvească și să nu facă febră. Nu numai că vei preveni suferința pe care i-ar provoca-o o boală, dar vei putea evita grijile și procedurile invazive la care va fi supus copilul

3 moduri de a preveni o infecție

1 **Nu primi oaspeți bolnavi.** Spune-le celor care tușesc sau sunt răciți să-și amâne vizita până când se însănătoșesc.

2 **Nu-i lăsa să țină bebelușul în brațe decât** pe câțiva membri ai familiei și pe câțiva prieteni apropiați, numai după ce s-au spălat pe mâini. Permite-le altor musafiri să se uite la bebeluș, dar nu să-l atingă sau să-l sărute.

3 **Ține la îndemână dezinfectante.** Pune lângă bebeluș săpunuri lichide pentru mâini pe bază de alcool sau soluții dezinfectante pentru care nu este nevoie de o chiuvetă sau de un prosop.

la patru săptămâni. Argumentul este, de obicei, că astfel micuțul nu este expus la temperaturi extreme (prea ridicate sau prea scăzute), mama are timp să se odihnească și să se refacă după naștere și expunerea nou-născutului la microbi este redusă la minimum. Deși este adevărat că în primele ore după naștere nou-născutul poate să nu fie capabil să-și regleze bine temperatura corporală, aceasta este o problemă de scurtă durată (în afară de cazul în care copilul s-a născut prematur, vezi p. 94). Dacă este îmbrăcat adecvat, bebelușul poate rezista la aceleași variații de temperatură ca și tine. Când îl scoți afară pe vreme rece, trebuie să-i pui căciuliță. Iar când ție ți se face prea frig sau prea cald, presupune că și bebelușul se simte la fel și du-te înapoi în casă la căldură sau la răcoare.

Este important să te odihnești și să te refaci după naștere. Nu trebuie să faci plimbări lungi cu bebelușul până când nu ai avut grijă mai întâi de tine, dar o plimbare scurtă în aer liber poate fi în egală măsură plăcută și cu efect terapeutic.

Marea majoritate a infecțiilor se transmit prin contact direct, față în față, între un „donator" de microbi și bebeluș. De aceea, este bine să eviți spațiile închise și înghesuite (de exemplu, magazine sau restaurante aglomerate); de obicei nu este nici un pericol să mergi cu el în parc, să te plimbi pe trotuar sau într-un centru comercial.

dacă va trebui spitalizat. Cele mai multe infecții se transmit prin contact apropiat și atingere, așa că sunt necesare câteva măsuri de precauție (vezi caseta de la p. 59). Deși majoritatea adulților își dau seama că vrei să îl expui cât mai puțin pe bebeluș la microbi, unii vor crede că ești „exagerat de îngrijorată". Poți da vina pe medic pentru restricțiile pe care le impui.

PLIMBĂRILE

Există o tradiție îndelungată de a-i ține în casă pe nou-născuți cel puțin până la vârsta de două săptămâni și uneori chiar până

MAI MULTE **DESPRE** infecțiile bacteriene

În primele două, trei luni de viață ale bebelușului, orice febră sau boală care îl face să fie agitat trebuie evaluată. Dacă medicul nu poate exclude posibilitatea ca boala să fie o infecție bacteriană, va interna bebelușul în spital, unde i se vor face analize de sânge, de urină și de lichid cerebrospinal pentru a depista o eventuală infecție în sânge sau în tractul urinar (vezi p. 351) și meningita (vezi p. 348). Se va începe apoi un tratament preventiv intravenos cu antibiotice, deoarece obținerea culturilor pentru bacterii poate să dureze două, trei zile. Dacă toate analizele sunt negative și nu există o infecție bacteriană, bebelușul este externat. Dar este o experiență traumatizantă atât pentru bebeluș, cât și pentru mamă, pe care oricine ar prefera să o evite.

LUCRURI CARE POT ÎNGRIJORA

Orice mică problemă a bebelușului tău te va îngrijora foarte tare. Mamele par programate să se îngrijoreze mai mult decât tații, dar ambii părinți vor fi tulburați de orice lucru neobișnuit care îl afectează pe bebelușul lor (vezi și capitolele 4 și 13).

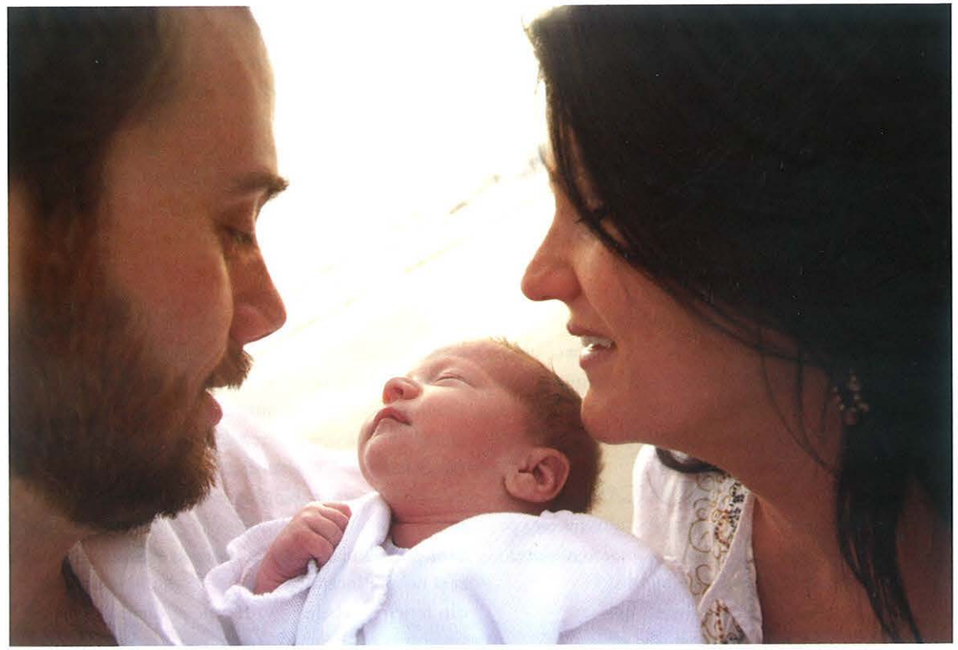
PRIMELE MESE

Dintre toate grijile pe care le-ai putea avea ca proaspăt părinte, cea mai probabilă este un eventual eșec în tentativele inițiale de a-i da să sugă bebelușului. Acest lucru este adevărat mai ales dacă alăptezi. Mamele care își hrănesc copilul cu lapte praf au două mari avantaje: pot vedea cât lapte bea copilul la fiecare masă și nu trebuie să-și facă griji dacă au destul lapte. Deși este destul de ușor să-ți dai seama dacă bebelușul tău mănâncă bine (vezi p. 68), ai putea continua să ai dubii până când se instalează lactația și bebelușul suge puternic și la intervale dese.

Majoritatea mamelor presupun automat că alăptarea va decurge fără probleme de la început. Dar nu este obligatoriu să fie așa. Circa 10–20 la sută dintre mamele care alăptează au inițial dificultăți în alăptare (vezi și p. 77). Sfaturile din această carte, sprijinul partenerului tău, al familiei și al asistentei comunitare și odihna suficientă ar trebui să te ajute să depășești orice problemă. Cu perseverență, vei reuși!

LA CERERE SAU LA PROGRAM?

Alăptarea și hrănirea cu biberonul sunt tratate foarte detaliat în Capitolul 3. Modul preferat de a-i da să sugă bebelușului la sân sau din biberon este să folosești semnalele lui și să-i dai să sugă doar când



CÂND TREBUIE SĂ-I DAI SĂ SUGĂ

Dacă bebelușul tău se trezește în general la fiecare două, trei ore, respectă-i ritmul și hrănește-l la cerere. Când doarme mult, adesea după-amiaza, nu e dăunător să-l lași să doarmă – mesele mai rare vor fi compensate de alte mese mai dese.

Totuși, dacă bebelușului tău nu pare să-i fie foame de obicei la intervale mai mici de trei ore – desigur vor fi și excepții ocazionale cu o perioadă mai lungă între mese – și dacă ești sigură că suge suficient și că mesele decurg bine, nu există nici un motiv să-l trezești mai des.

Dar dacă ești îngrijorată că nu ai destul lapte sau că bebelușul nu suge suficient, nu-l lăsa să doarmă perioade lungi, ci trezește-l cam din trei în trei ore când nu cere singur de mâncare.

arată că îi e foame. Dar, în primele șase săptămâni, un bebeluș trebuie să sugă destul de des (cam din două în două ore) și nu ar trebui să fie lăsat să doarmă mai mult de trei, patru ore, așa că s-ar putea să-ți fie mai ușor dacă stabilești un program. De asemenea, ai putea dori ca mesele bebelușului să fie în concordanță cu modul de viață și cu obiceiurile familiei, caz în care un program de supt poate fi indicat. Dacă bebelușul tău este foarte potolit și nu-ți arată regulat că îi e foame, este logic să încerci să-i dai să sugă regulat. Dar puțini bebeluși sunt atât de liniștiți. Majoritatea se pricep de minune să te anunțe că le e foame, așa că poți decide să nu urmezi un orar strict al meselor dacă bebelușul tău îți arată hotărât când vrea să mănânce. Dacă plânge tare și insistent când îi e foame, s-ar putea să nu vrei să-l lași să aștepte multe minute, doar ca să respecți orarul.

MUGUET (CANDIDOZĂ BUCALĂ)

Cum sistemul imunitar al nou-născutului nu este pe deplin dezvoltat, ciuperci precum *Candida albicans* pot trăi netulburate în cavitatea bucală.

Candida rareori provoacă leziuni, boli sau disconfort și arată ca o depunere albă pe limbă, care nu este ușor de îndepărtat (spre deosebire de lapte), și ca niște pete albe, brânzoase, pe interiorul obrajilor, pe gingii și pe cerul gurii. Depunerea și petele albe se numesc muguet. Foarte rar, muguetul de pe partea posterioară a faringelui poate provoca jenă la înghițire. Deoarece candida circulă în întregul sistem digestiv, ea va apărea și în scaune, ceea ce poate duce la eritem fesier candidozic (vezi „Eritem fesier persistent", p. 49). Uneori, muguetul bebelușului poate provoca o infecție cu candida a mamelonului. Acesta devine roz și dureros, cu bășicuțe roșii. (Îl poți trata aplicând local aceeași cremă antimicotică folosită pentru tratarea eritemului fesier candidozic, dar șterge-l perfect înainte de a alăpta.)

Există, de regulă, trei tratamente pentru muguet. Primele două constau în medicamente pe cale bucală pe care le poate prescrie doctorul. Picăturile de nistatină sunt administrate oral de patru ori pe zi și acționează împotriva ciupercilor când ajung în contact direct cu ele în gură. De obicei, bebelușul înghite medicamentul, care însă nu se absoarbe în organism în cantități semnificative. Fluconazolul este un antifungic sistemic care se ia timp de două săptămâni. Este mult mai eficient decât nistatina, dar poate provoca mai multe efecte secundare pentru că se absoarbe bine în organism. Al treilea „tratament" pentru muguet constă în a nu face nimic. Muguetul provoacă rareori disconfort și, dacă este lăsat în pace, va dispărea când sistemul imunitar al organismului va fi capabil să-l anihileze, pe la vârsta de două sau trei luni.

LIPSĂ A SOMNULUI

În Capitolul 7 am explicat pe larg cum să adormi bebelușul. Deși obiceiurile de somn corecte (de exemplu, culcatul la aceeași oră în fiecare seară și adormitul în pătuț) sunt esențiale ca bebelușul să ajungă și să continue să doarmă bine, există mai multe motive să nu insiști asupra acestor obiceiuri încă de la început. Nou-născuții au ritmuri de somn neregulate; perioadele cele mai lungi de somn sunt după-amiaza. O mai bună diferențiere între zi și noapte începe să apară pe la doi, trei ani când, din fericire, bebelușul va începe să doarmă perioade mai lungi noaptea. Nou-născutul tău va avea de asemenea nevoie să se trezească să sugă de mai multe ori pe noapte. În plus, dacă are colici seara, ajută-l să treacă prin aceste perioade dificile și lasă pe planul doi formarea obiceurilor de somn.

Primele luni sunt printre cele mai grele pentru părinți, mai ales pentru că vei fi epuizată tot timpul. Fiindcă bebelușul tău nu are format ritmul zi–noapte (ritm circadian), se va trezi des în timpul nopții și în curând vei obosi foarte tare. Trebuie să acorzi o mare importanță somnului și să dormi oricând poți. Prin urmare, deși este de dorit să încerci să-i creezi bebelușului obiceiuri de somn corecte dacă el le acceptă ușor, nu insista dacă nu cooperează. Fă tot posibilul să dormi cât de cât, chiar dacă își formează obiceiuri de somn proaste. (Acestea se pot corecta mai târziu, când bebelușul va fi pregătit să doarmă toată noaptea.) Așadar, dacă bebelușul tău adoarme cel mai bine când este legănat, leagănă-l. Dacă doarme cel mai bine în leagăn sau în scaunul de mașină, e bine și așa. Pune-l să doarmă într-un coșuleț pentru bebeluși aproape de tine ca să-ți fie mai ușor să-l iei în brațe când plânge noaptea. Asta va facilita și alăptarea. Dacă îi dai lapte praf cu biberonul, folosește o formulă cu preparare instant, ca timpul de preparare în miezul nopții să fie redus la minimum.

Nu putem sublinia îndeajuns cât de important este ca și tu să dormi. Te vei simți mai rău, vei fi mai morocănoasă și vei avea mult mai puțină răbdare cu partenerul și cu bebelușul tău dacă vei fi extenuată. Încearcă să tragi câte un pui de somn în timpul zilei în vreme ce bebelușul doarme. Deși cea mai mare parte a meselor din timpul nopții cad în sarcina mamei, mai ales dacă bebelușul este alăptat, și tatăl poate fi de ajutor. El i-l poate aduce pe bebeluș mamei ca să-l alăpteze, poate să-i schimbe scutecul după aceea și să-l adoarmă la loc cel puțin o dată noaptea. Taților le place să se simtă incluși în procesul de hrănire a bebelușului și îi pot da cu biberonul lapte de sân muls sau lapte praf în timpul nopții. Iar mama poate să doarmă puțin.

Când pui bebelușul în pătuț sau în coșulețul lui ca să doarmă, nu uita că poziția cea mai sigură de somn este în decubit dorsal (pe spate).

MAI MULTE DESPRE SMSS

SMSS (sindromul morții subite a sugarului) este moartea bruscă și neașteptată a unui bebeluș mai mic de un an, pentru care nu poate fi identificată o cauză specifică în ciuda unei investigații amănunțite. Se pare că bebeluții care mor de SMSS mor fără să simtă durere, în timpul somnului. Aceasta se întâmplă de obicei când bebelușul este adormit în pătuț, dar se poate întâmpla și în alte perioade de somn, de exemplu când este în cărucior sau în brațele mamei sau ale tatălui. SMSS poate lovi orice bebeluș, dar cei prematuri, cei subponderali și băieții sunt mai expuși riscului. SMSS apare mai probabil noaptea, între miezul nopții și 9 dimineața.

Deși cauza exactă nu este cunoscută, cercetătorii cred că este vorba despre o combinație de factori care joacă un rol în SMSS. Insuficiențele respiratorii sau probleme într-o parte a creierului numită medulla oblongata care controlează respirația, probleme cardiace (inima nu bate regulat), alergii, toxine bacteriene și anomalii genetice sunt considerate factori care contribuie la SMSS, dar nici una dintre aceste cauze nu a fost dovedită. Deși se știu puține despre cauzele SMSS, există foarte multe informații utile despre măsurile pe care părinții le pot lua pentru a reduce riscul (vezi pp. 156–158).

SINDROM AL MORȚII SUBITE A SUGARULUI (SMSS)

O altă temere pe care ai putea să o ai este că bebelușul tău ar putea fi o victimă a așa-numitului sindrom al morții subite a sugarului (vezi caseta). Acesta este rar, dar tot ai putea să te trezești că-l verifici des pe bebelușul tău în timpul somnului, zi și noapte, când această grijă irațională ți se strecoară în suflet. Poți reduce mult factorii de risc pentru SMSS (de exemplu, renunțând la fumat și așezându-l pe copil pe spate când doarme), dar, dat fiind că nimeni nu-ți poate garanta că bebelușul nu va cădea victimă SMSS, singurul remediu pentru teama ta este să încerci din

toate puterile să-ți alungi acest gând din minte ori de câte ori se ivește.

OBLIGAȚII DE SERVICIU

Mamele singure și majoritatea taților au griji suplimentare. Se pot frământa cum să-și întrețină copilul – și, în cazul taților, partenera care stă acasă. Se pot simți sfâșiați între dorința de a fi prezenți mai mult acasă ca să ajute și să-și petreacă timp cu copilul lor și dorința de a avea mai mult succes la serviciu pentru a putea să-și întrețină mai bine familia. Chiar dacă fac parte dintr-un cuplu, unele mame pot simți aceleași presiuni. Găsirea unui mod de a satisface simultan aceste dorințe care nu se împacă una cu cealaltă și de a te simți mai liniștit(ă) cu privire la rolul tău în familie poate lua timp. În prezent, unii bărbați aleg să stea acasă și să-și asume rolul părintelui care are grijă de copil în cea mai mare parte a timpului.

GEMENI

În ultimii ani, numărul de sarcini gemelare a crescut spectaculos, mai ales datorită succesului fertilizării in vitro și al altor tehnici de creștere a șanselor de a rămâne însărcinată, precum și datorită nutriției mai bune. O sarcină gemelară se poate forma prin unul dintre următoarele două mecanisme.

Gemenii identici (monozigoți sau univitelini) apar când un singur embrion format din doar câteva celule se divide în două și fiecare jumătate devine un fetus separat. Când se întâmplă acest lucru, gemenii provin din același ovul fecundat, așa că ambii au aceeași structură genetică. Atunci când cei doi embrioni identici se implantează în uter (nidație), ei sunt de obicei închiși în același sac amniotic.

Pe de altă parte, dacă două ovule fecundate ajung în uter, din ele se dezvoltă gemeni diferiți (dizigoți sau bivitelini). Codul genetic celular al fiecăruia este diferit. Gemenii bivitelini se aseamănă mai mult decât copiii neînrudiți deoarece, ca toți frații și surorile, au în comun un număr de gene moștenite de la părinți, dar ei nu se aseamănă la fel de mult ca gemenii identici.

Cea mai mare problemă cu gemenii este că sunt doi! Apar astfel câteva probleme logistice.

SUNT GEMENII TĂI IDENTICI SAU DIFERIȚI?

În perioada imediat următoare nașterii, poate fi greu să-ți dai seama dacă gemenii tăi sunt identici. Gemenii identici pot avea greutăți și lungimi diferite la naștere și, datorită poziției diferite în uter, capetele lor pot avea forme diferite. Dovada că gemenii sunt identici sau diferiți se obține după un studiu atent al placentei. Se pot face și teste genetice, dar acestea sunt rareori necesare. Mai jos sunt prezentate câteva indicii care te pot ajuta să-ți dai seama dacă gemenii tăi sunt identici sau nu.

- Dacă gemenii sunt de sexe diferite, nu pot fi identici. Totuși, gemenii de același sex pot fi identici sau diferiți.
- Dacă la naștere s-a observat că există o singură placentă, gemenii sunt probabil identici. Gemenii diferiți au de obicei placente separate sau, dacă cele două placente sunt unite într-una singură, aceasta este mult mai mare decât de obicei.
- Gemenii care se dezvoltă după o fertilizare in vitro sunt de obicei diferiți, fiindcă în uter sunt implantate multe ovule fecundate odată pentru a spori șansele de nidare a unui embrion.
- Gemenii identici au de obicei aceeași grupă de sânge. Grupul sangvin se determină de obicei după naștere, când bebelușii sunt încă în spital. Gemenii diferiți pot avea același grup sangvin, sau grupe diferite.

De exemplu, trebuie să alegi două nume în loc de unul și vei avea nevoie de două scaune de mașină pentru bebelași ca să-i aduci acasă de la spital. Mai mult, va trebui să fii în stare să-i deosebești, ceea ce va fi mai ușor dacă sunt diferiți și mai greu dacă sunt identici. Când vei ajunge să-ți cunoști bine copiii, unicitatea fiecăruia va deveni evidentă pentru tine. Dar la început este mai bine să te bazezi pe indicii. Un semn din naștere, o formă a capului diferită, mai mult sau mai puțin păr pe cap sau o poziție diferită a bontului ombilical te pot ajuta să-i deosebești. Pentru mai multă siguranță, le poți lăsa la mână sau la gleznă brățările de identificare de la spital sau le poți pune câte o brățară improvizată chiar de tine.

Când ai gemeni, munca e dublă. Trebuie să schimbi de două ori mai multe scutece, să faci de două ori mai multe băițe, să speli de două ori mai multe rufe și să potolești de două ori mai multe plânsete. Când vor mai crește, va trebui să alergi după doi copilași neastâmpărați, să faci de două ori mai multă curățenie și să arbitrezi certurile dintre ei. Pe scurt, ca părinte vei fi cel puțin de două ori mai obosită decât alți părinți. Ajutorul partenerului, al familiei, al prietenilor sau chiar al unei bone poate fi o adevărată binecuvântare.

De asemenea, s-ar putea să-ți fie mai greu să hrănești doi bebelași în același timp, mai ales dacă alăptezi (vezi și p. 76). Hrănirea gemenilor doar cu lapte matern este posibilă, dar poate fi dificilă; s-ar putea să fie nevoie să alăptezi destul de des, ceea ce poate fi istovitor. Pentru a evita această problemă, poți cere ajutorul partenerului tău, care îi poate da din când în când o porție de lapte praf unuia dintre gemeni. Această tehnică va reduce stresul, dar comportă riscul ca unul dintre gemeni sau chiar amândoi să ajungă la un moment dat să prefere biberonul, în locul sânului.

CUM FACI FAȚĂ UNOR PROBLEME NEAȘTEPTATE

Majoritatea problemelor cu care te vei confrunta în creșterea bebelușului vor fi neașteptate, dar chiar și unele dificultăți minore te pot neliniști foarte tare

pentru că nu poți vedea lucrurile în perspectivă. Un semn din naștere (vezi p. 27), o lipsă de apetit inițială a nou-născutului sau un ușor icter (vezi p. 369) pot părea probleme monumentale. Medicul de familie, asistenta comunitară sau rudele îți pot fi de mare ajutor dându-ți informațiile de care ai nevoie pentru a putea pune o problemă în contextul adecvat.

Rareori, la un nou-născut se descoperă o boală gravă sau o malformație severă (vezi Capitolul 13). În acest caz, copilul este, de obicei, trimis la secția de terapie intensivă. Fără îndoială, vei fi șocată, înnebunită de teamă și te vei simți neputincioasă într-o asemenea situație. (Pentru mai multe informații despre cum te vei simți și cu ce te vei confrunta în secția de terapie intensivă, vezi Capitolul 4). Se înțelege de la sine că vei avea nevoie disperată de două lucruri: de informații și de sprijin. Pediatrul sau alți specialiști care au grijă de bebelușul tău pot fi surse de informații prețioase. Vei avea nevoie să înțelegi mai multe despre natura și despre cauza problemei, despre ce se poate face pentru a o trata și despre modul în care îl va afecta până la urmă pe bebelușul tău. Deși există și alte surse din care poți afla multe, de exemplu cărțile și internetul, ai putea fi indusă în eroare de informațiile conținute acolo (vezi caseta de mai jos). În această carte s-au făcut eforturi deosebite pentru a evita erorile întâlnite în mod obișnuit în alte surse.

Un părinte al cărui nou-născut este bolnav sau are probleme grave trebuie să treacă printr-o încercare teribilă. Tu și partenerul tău puteți fi copleșiți și surescitați. Ajutorul reciproc pentru a trece peste această perioadă grea va fi benefic pentru amândoi. Alte rude și prietenii pot să vă sprijine mult, chiar și numai fiind lângă voi.

5 pericole ale consultării cărților și internetului

1 **Informații incorecte.** Cărțile și website-urile pot conține erori importante. Poți să nu știi dacă o carte a fost evaluată critic de un recenzent informat, iar pe internet oricine poate spune orice dorește fără a ține seama dacă datele prezentate sunt corecte.

2 **Ceea ce citești poate să nu fie valabil pentru bebelușul tău.** Mai multe boli se aseamănă între ele. Poți descoperi o boală care dă multe dintre simptomele pe care le are bebelușul tău, dar care poate să nu fie diagnosticul corect, sau poți interpreta greșit urmările probabile, cu riscul ca bebelușul să sufere de o anumită boală.

3 **Informațiile sunt probabil nespecifice.** Cărțile și website-urile oferă informații unui public larg și orice sfat sau informație vizează mulți copii diferiți; pentru a acoperi posibilitatea existenței unei boli mai grave, pot fi recomandate măsuri de precauție suplimentare. Totuși, cel mai bine este ca fiecare copil să fie consultat individual. Nu există panaceu universal și în medicină nu poate fi aplicat un șablon.

4 **Date îndoielnice.** Multe surse de informații denaturează datele. Includ doar anumite date selectate și nu le prezintă într-un mod echilibrat.

5 **Exces de informații.** Poți afla mai multe decât ți-ai dorit. Poate că doctorul ți-a spus că „bebelușul tău are șanse excelente să se refacă în totalitate". Chiar vrei să știi despre cei 0,1% copiii cu aceeași boală la care evoluția bolii este mult mai defavorabilă?

CAPITOLUL 3

HRĂNIREA SUGARULUI

INFORMAȚII DE BAZĂ

Fie că alăptezi, fie că îi dai cu biberonul lapte matern sau lapte praf, vei constata că la început cea mai mare parte din timpul petrecut cu bebelușul tău este ocupată de mese. Dacă te ajută cineva în primele săptămâni, vei simți mult mai repede că ai lucrurile „sub control", deoarece poate dura câteva săptămâni să creezi o rutină a meselor care să te facă să te simți liniștită și în largul tău. Dacă ai dificultăți, merită să ceri ajutor chiar de la început. Dacă ești îngrijorată că bebelușul tău „nu suge destul", discută cu asistenta comunitară sau cu alte tinere mame, cu familia și cu prietenii. Te vei liniști curând când vei vedea că bebelușul crește normal.

Alăptarea îi va asigura bebelușului cel mai bun start în viață, furnizându-i nutrienți vitali și protejându-l de infecții. Ea te protejează și pe tine de diferite boli și îți permite să realizezi o legătură fizică și afectivă strânsă cu bebelușul tău. Deși femeile și-au alăptat copiii dintotdeauna, în prezent multe mame din țările dezvoltate par să aibă dificultăți, ceea ce se poate datora faptului că în ultimii 40 de ani cunoștințele despre cum „funcționează" alăptarea s-au pierdut. Bebelușii sunt la fel ca întotdeauna și au aceleași instincte înnăscute, dar în țările industrializate mulți dintre ei se nasc cu ajutorul unei intervenții din afară, iar aceasta poate provoca probleme de hrănire în primele câteva zile. De exemplu, dacă ți s-a dat petidină sau alt analgezic similar în timpul travaliului, aceasta i-ar fi putut produce somnolență bebelușului. Dacă bebelușul a fost ajutat să iasă cu un forceps sau un vacuum extractor, s-ar putea să-l doară capul câteva zile, iar dacă ai născut prin cezariană reflexele alimentare ale bebelușului pot fi întârziate. Dacă bebelușul a fost luat de lângă tine fiindcă avea nevoie de asistență suplimentară după o naștere dificilă, poate dura un timp până când reflexele alimentare se întorc. Totuși, dacă alegi să-ți hrănești bebelușul cu lapte praf – poate fiindcă suferi de o anumită boală, iei medicamente sau nu te simți bine când alăptezi – este important să nu te simți vinovată pentru decizia ta. Bebelușul tot va continua să primească nutrienți adecvați și există tehnici de a asigura dezvoltarea unei legături strânse între tine și bebeluș. Vei fi în continuare cea mai bună mamă pentru copilul tău.

6 semne că bebelușul suge destul

1 **Este relaxat în timpul suptului.** Bebelușul suge și înghite destul de încet și face pauze din când în când.

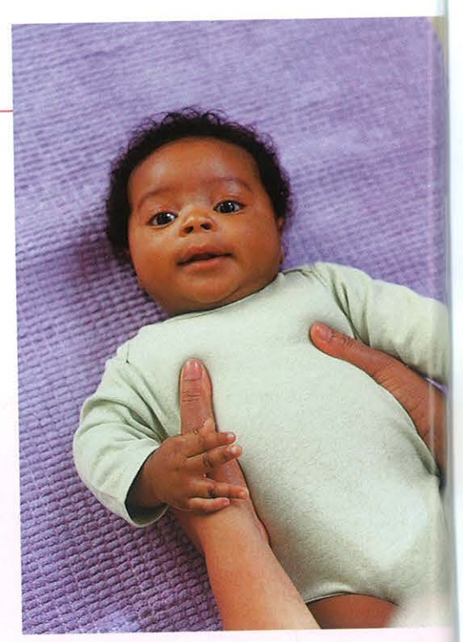
2 **Nu suge activ mai mult de o jumătate de oră o dată.** Aceasta arată că s-a prins bine de sân. Dacă pare că suge foarte mult timp, ceva nu este în regulă și s-ar putea să ai nevoie de ajutor pentru a îmbunătăți prinderea.

3 **Este mulțumit** sau doarme bine între cele mai multe mese.

4 **Scaunele lui se schimbă repede din negre și lipicioase în galbene-aurii** în primele cinci zile și sunt întotdeauna moi (aproape lichide dacă e alăptat, mai tari dacă e hrănit cu lapte praf).

5 **Udă bine multe scutece.**

6 **Este vioi și de obicei fericit,** pare mai greu când îl iei în brațe.



CÂT DE DES SĂ-I DAI SĂ SUGĂ

Adulții au obiceiuri alimentare diferite: unii mănâncă puțin și des, alții se hrănesc numai cu gustări, alții iau mese cu câte trei feluri. La fel și bebelușii. Deși toți au nevoie să mănânce des, mai ales la început, ei pot avea obiceiuri de supt diferite. Unora le place să sugă la fiecare două, trei ore, alții sug neregulat. Unii sunt atât de punctuali încât ai putea să-ți potrivești ceasul după ei!

Oricare ar fi tiparul de supt al bebelușului tău – și indiferent dacă este alăptat la sân sau hrănit cu lapte praf –, aproape toți specialiștii pediatri și-au dat seama că majoritatea mamelor știu exact când le e foame bebelușilor lor și recomandă o abordare flexibilă a programului de supt.

La început, bebelușul poate să ceară să sugă foarte frecvent. Stomacul lui este foarte mic și în el nu pot încăpea mai mult de câteva zeci de mililitri o dată. În primele câteva săptămâni, în medie, unui bebeluș hrănit cu lapte praf i se poate face foame la fiecare trei, patru ore, iar unul alăptat poate cere să sugă din două în două ore, zi și noapte. Poate fi util să știi că alăptarea frecventă stimulează lactația astfel încât aceasta să fie suficientă mai târziu, când bebelușul va avea nevoie de mai mult lapte.

Alăptarea este o bună ocazie să-ți odihnești trupul și să te bucuri de puțin timp de relaxare și de liniște, deoarece probabil ai stat trează noaptea. (Bebelușii se trezesc în mod natural să sugă în timpul nopții o dată sau de două ori până pe la șase luni.)

Laptele matern are un conținut redus de proteine și este bogat în lactoză, iar bebelușii trebuie să sugă puțin și des ca să crească bine. Și bebelușilor hrăniți cu lapte praf ar trebui să li se dea să sugă ori de câte ori le e foame. Majoritatea bebelușilor cu greutate normală rezistă doar circa șase ore fără să li se facă foame. La început, această pauză are loc de obicei ziua, dar bebelușul învață să doarmă mai mult și curând ar putea să facă pauza de șase ore noaptea.

În primele câteva zile, unii bebeluși nu se trezesc și nu cer să sugă. Pot să fie somnoroși din cauza medicamentelor administrate mamei în timpul nașterii sau pot să nu se simtă foarte bine din cauza unei nașteri asistate și vor să fie lăsați în pace. Când bebelușul tău a dormit mult, merită să-l trezești cu blândețe și să-i dai să sugă imediat.

CÂT SĂ-I DAI SĂ SUGĂ

Uneori bebelușii mănâncă mai mult, alteori mai puțin, la fel ca adulții. Dacă alăptezi, bebelușul va vrea probabil să sugă bine de la primul sân cât de mult timp poate. Apoi ai putea să-i dai o pauză pentru eructație sau pentru a-i schimba scutecul și să-l pui la celălalt sân pentru o a doua porție. Bebelușii adoră să primească a doua porție, mai ales dacă iau o „masă cu trei feluri" mai degrabă decât o „gustare". În timp ce bebelușul suge la al doilea sân, primul se umple din nou, așa că, dacă vrea mai mult, poate să se întoarcă la primul. Așa cum fiecare copil are o personalitate diferită și un mod de a suge diferit, fiecare sân are o capacitate diferită și funcționează individual, dar alăptarea frecventă contribuie la creșterea lactației în primele săptămâni.

Dacă îi dai lapte praf, bebelușul va avea nevoie de 60–75 ml de lapte pentru fiecare 500 de grame de greutate corporală. Asta înseamnă că unui bebeluș de 3,5 kg trebuie să-i dai 420–525 ml de lapte în 24 de ore. Până când ajung la greutatea de 5 kg, majoritatea bebelușilor au nevoie de cel puțin șase–opt mese pe zi, căci sug doar circa 60 ml la fiecare masă.

Cercetările arată că un bebeluș alăptat nu are nevoie de apă, fiindcă primește destul lichid sugând puțin și des. Apa nu conține nutrienți și bebelușii nu au nevoie de ea decât mai târziu, când încep să consume hrană solidă. Bebelușilor hrăniți cu lapte praf li se poate face sete pe vreme foarte caldă sau dacă primesc mese prea concentrate (ceea ce este periculos!). Dacă ți se pare că bebelușului îi e sete, poți să-i dai să sugă după o porție de lapte puțină apă de la robinet fiartă și răcită.

Dacă te îngrijorează ritmul în care crește bebelușul, poți să-l duci regulat la o ședință de „cântărit și joacă" condusă de asistenta comunitară, ca să te mai liniștești. Graficul de creștere de la sfârșitul acestei cărți și din carnetul de sănătate al copilului tău reprezintă greutatea bebelușilor în raport cu media națională. De obicei nu este util ca bebelușii să fie cântăriți săptămânal, pentru că pot să nu crească în mod constant, iar rezultatul cântăririi lor le poate îngrijora mai mult pe mame.

PUSEE DE CREȘTERE

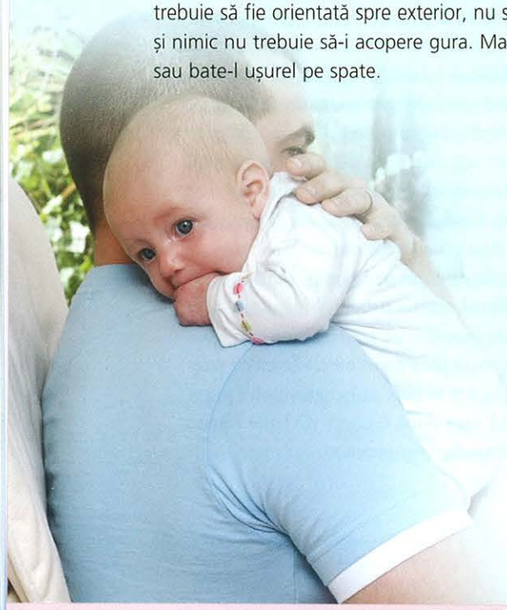
Ritmul de creștere al bebelușilor nu este constant. Pe la două, patru și șase săptămâni și pe la trei luni pot trece prin perioade de creștere accelerată sau pusee de creștere. Chiar când credeai că lucrurile s-au stabilizat, deodată bebelușul vrea să sugă mai des. A crescut și, dacă alăptezi, bebelușul încearcă să programeze lactația pentru a-l ajuta să crească în continuare. Singurul mod în care poate face asta este să sugă mai des, ceea ce sporește lactația. Când aceasta este suficientă, el își păstrează un program de supt mai normal până la următorul puseu de creștere.

Creșterea le poate produce disconfort unor bebeluși, care se comportă ca și când i-ar durea ceva. Dacă bebelușul tău pare afectat, îl vei ajuta să se simtă mai bine mângâindu-l, făcându-i masaj, vorbindu-i sau cântându-i încet.

Zilele în care bebelușul este agitat pot părea dificile, dar, atâta timp cât știi că sunt trecătoare, ar trebui să-ți fie mai ușor. În asemenea zile trebuie să petreci ore întregi cu copilul. Totuși, nu trebuie să suferi singură; invită o prietenă la tine. Dacă alăptezi și bebelușul tău pare agitat cea mai mare parte a timpului, nu ezita să ceri sfatul unei persoane competente înainte de a-i da suplimente de lapte praf ca să se sature. Dacă trebuie să-ți îmbunătățești lactația, moașa, asistenta, un medic sau o mamă cu experiență ar trebui să-ți poată da ajutor practic (vezi p. 80).

Cum îl ajuți să râgâie

Există mai multe poziții care îl vor ajuta pe bebelușul tău să elimine gazele dureroase din stomac. Ridică-l și ține-l cu capul pe umărul tău, susținându-i fundul cu o mână și masându-l sau bătându-l ușurel pe spate cu cealaltă. Sau poți să-l ridici în șezut în poala ta. Susține-i capul cu o mână în timp ce îl masezi sau îl bați ușor pe omoplați cu cealaltă. Sau poți să pui bebelușul întins pe burtă în poala ta astfel încât stomacul lui să se sprijine pe unul din genunchii tăi și pieptul pe antebrațul tău opus. Fața bebelușului trebuie să fie orientată spre exterior, nu spre tine, și nimic nu trebuie să-i acopere gura. Masează-l sau bate-l ușurel pe spate.



SĂNĂTATEA **ÎN PRIM-PLAN**	durere sau vomă

Dacă bebelușul tău pare să aibă dureri sau vomită după fiecare masă, este posibil să sufere de reflux gastroesofagian sau de gastroenterită, care se pot trata. Ambele boli necesită asistență medicală, ca atare cere sfatul medicului de familie sau al asistentei comunitare.

GAZE

În primele câteva zile de când încep să sugă, majoritatea bebelușilor au puține gaze. Totuși, pe măsură ce bebelușul suge mai mult, el ingerează mai mult zahăr (o componentă a laptelui). Acesta fermentează și produce gaze. Eliminarea gazelor îl va face pe bebeluș să se simtă mai bine și le va elimina pe gură sau pe fund.

Dacă îi dai lapte praf cu biberonul și bebelușul are multe gaze – o să știi fiindcă după porția de lapte va părea nervos și agitat –, verifică dacă gaura tetinei este suficient de mare (vezi caseta din dreapta jos). Dacă laptele curge mai lent de o picătură pe secundă, gaura e prea mică și bebelușul trebuie să sugă puternic înghițind prea mult aer odată cu laptele. Pe de altă parte, dacă bebelușul pare să sugă mult și repede din biberon, verifică dacă gaura tetinei nu este prea mare.

De asemenea, asigură-te că sticla este întotdeauna suficient de înclinată când îi dai să sugă – laptele trebuie întotdeauna să acopere complet marginea de sus a sticlei și să umple tetina.

Majoritatea bebelușilor se enervează foarte tare dacă încerci să-i oprești și să-i faci să râgâie în timp ce sug liniștiți; imaginează-ți cum te-ai simți dacă ți-ar lua cineva băutura de la gură tocmai când începuseși să-i simți gustul. Prin urmare, dacă bebelușul tău are multe gaze, încearcă să-l faci să râgâie când face singur o pauză (vezi caseta de la pagina alăturată). Este destul de greu ca un bebeluș să înghită aer, dar dacă nu prinde bine sânul sau gaura tetinei este prea mare, poate înghiți mai mult aer. În multe culturi și țări în care femeile își alăptează copiii nu există un cuvânt pentru provocarea eructației la bebeluși, dar în țările occidentalizate aceasta a devenit un fel de masaj ritual.

Nu e nevoie să încerci mai mult de câteva minute să-l ajuți pe bebeluș să râgâie. El poate elimina gazele și dacă îl alinți în timpul mesei sau după aceea.

REGURGITARE

Majoritatea bebelușilor reacționează excelent când simt lichid în fundul gâtului: înghit! Dar fundul gâtului și partea de sus a stomacului sunt foarte aproape una de alta, așa că unii bebeluși regurgitează puțin lapte când elimină multe gaze. Unii regurgitează puțin după fiecare masă. Este perfect normal și nu trebuie să-ți faci griji. Voma adevărată este mult mai evidentă, bebelușul vărsând mult mai mult lapte.

CUM VERIFICI O TETINĂ

Umple un biberon cu lapte praf, pune-i tetina și ține-l cu fundul în sus. Laptele ar trebui să curgă într-un ritm constant de o picătură pe secundă. Dacă gaura tetinei este prea mică, ea poate fi lărgită cu un ac steril.

ALĂPTAREA

Indiferent dacă ai plănuit să-ți alăptezi copilul sau să-i dai lapte praf, corpul tău s-a schimbat în timpul sarcinii ca să-ți pregătească sânii pentru alăptat. Țesutul mamar s-a dezvoltat și sânii s-au mărit.

Doar un procent foarte mic de femei sunt cu adevărat incapabile să-și hrănească bebelușul exclusiv la sân; de obicei, acestea au suferit o leziune a țesutului mamar sau o operație la sân ori au probleme hormonale sau endocrine. Însă multe femei nu au destulă încredere în sine ca să alăpteze. Pe de altă parte, bebelușii nu au această problemă – toți sunt capabili să sugă din instinct la scurt timp după naștere dacă li se oferă ocazia și mediul potrivite. Dacă în „ora de aur" (vezi caseta de la p. 73) ții nou-născutul dezbrăcat lipit de pielea ta, cel mai probabil el va manifesta răspunsuri alimentare naturale.

O LACTAȚIE SUFICIENTĂ

Așa cum ți-ai hrănit bebelușul în uter în timpul sarcinii, poți continua să-l hrănești natural la sân timp de multe luni. Sânii tăi au dezvoltat o rețea vastă de celule specializate pentru a produce lapte; după ce copilul suge, se produce automat mai mult lapte. Teoretic, acest proces ar putea dura la nesfârșit, dar la un moment dat copilul va începe să sugă din ce în ce mai puțin și lactația va înceta.

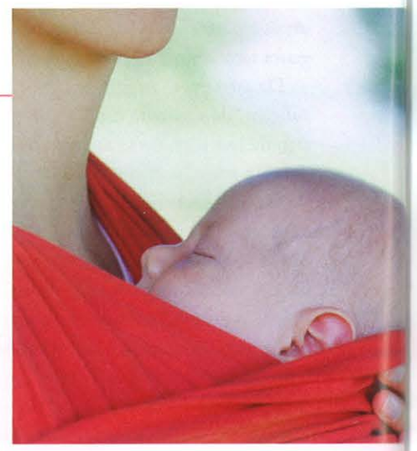
Dacă ți se pare că nu ai destul lapte pentru bebelușul tău sau cantitatea pe care o produci pare să scadă, ai putea fi sfătuită să introduci un supliment de lapte praf. Dar dacă îi dai bebelușului lapte praf, mai ales în primele zile, lactația se va reduce probabil și mai mult. De aceea, este important să iei măsuri și să ceri ajutor repede, fiindcă există diverse moduri de a stimula lactația.

Datorită publicității agresive pentru lapte praf din ultimii 50 de ani, mulți cred că acesta este la fel de bun ca laptele matern. Totuși, există foarte multe dovezi că hrănirea bebelușului cu lapte praf prezintă multe riscuri pentru sănătatea lui și a mamei, așa că obținerea și menținerea unei lactații suficiente vor fi extrem de benefice pentru tine și bebeluș.

Imediat după naștere, colostrul (o formă inițială de lapte foarte nutritiv) produs de sânii tăi începe să curgă. Pentru a obține lactația maximă, este important să începi să alăptezi imediat, astfel încât secreția de colostru să crească. Dacă din sâni nu se extrage nici un pic de lapte, lactația încetează în interval de câteva zile.

4 moduri de a stimula lactația

1. **Încurajează-ți bebelușul să sugă în primele ore după naștere** sau începe să te mulgi dacă el nu-l poate suge direct.
2. **Asigură-te că bebelușul tău prinde bine sânul la fiecare masă;** cere ajutor fără întârziere dacă aceasta este o problemă.
3. **Încurajează-ți bebelușul să sugă des,** zi și noapte, în primele câteva săptămâni; folosește un portbebe eșarfă ca să-l cari și să dormi lângă el.
4. **Cere familiei și prietenilor să te ajute cât mai mult,** ca să poți îndeplini cele de mai sus.



În a treia sau a patra zi după naștere, sânii vor produce cantități mult mai mari de lapte dulce. S-ar putea să constați că ai mult mai mult lapte decât e nevoie timp de câteva zile, dar asta arată că sânii tăi pot produce suficient lapte pentru bebelușul tău – chiar dacă ai gemeni sau tripleți! Laptele care rămâne în sâni după ce bebelușul a terminat de supt va trimite un mesaj creierului să încetinească lactația, astfel încât aceasta va începe să scadă, adaptându-se la nevoile copilului. Dar dacă el suge foarte puțin, poate din cauza unor probleme de prindere a sânului, lactația poate să scadă prea mult. Astfel s-ar explica de ce multe mame cu dificultăți de alăptare par să aibă puțin lapte.

Pe măsură ce alăptezi, cantitatea de lapte produsă depinde de cât de mult lapte este supt sau muls, nu de ceea ce mănânci, dar este important să mănânci suficient, să te hidratezi bine și să te odihnești destul. Este foarte obositor să ai grijă de un copil și când ești tensionată, laptele poate să nu curgă bine; reflexul de ejecție a laptelui funcționează cel mai bine când ești relaxată. S-ar putea să ai nevoie de sprijin suplimentar din partea familiei și a prietenilor pentru a te bucura de alăptare, iar hormonii eliberați în timpul alăptării te vor ajuta să te relaxezi.

Bebelușul tău poate da impresia că-i este foarte foame și că nu se satură doar cu laptele tău, dar ar putea să se agite doar pentru că vrea să-l ții în brațe; dacă-l pui jos după o masă, probabil va obiecta. Dacă îl pui într-un portbebe eșarfă moale, ar trebui să se liniștească, iar tu vei avea mâinile libere. Alăptatul frecvent este bun pentru bebelușii mici și te ajută să menții o lactație suficientă.

După câteva săptămâni de alăptat, sânii ar putea să devină foarte moi și ai putea să-ți faci griji că lactația a scăzut. Totuși, este normal și nu înseamnă că nu produci destul lapte. Dacă bebelușul pare să sugă suficient (vezi caseta de la p. 68), ai lapte destul.

Bebelușul poate trece prin perioade în care suge foarte mult, ceea ce ar putea să te facă să crezi că are nevoie de mai mult lapte decât produci. Dar acesta este un comportament normal și nu neapărat un semn că-i este foame. El poate cere astfel alinare în timp ce descoperă lumea din jurul lui.

MAI MULTE **DESPRE** ora de aur

S-a demonstrat că perioada imediat ulterioară nașterii, în care mama își poate ține în brațe nou-născutul dezbrăcat, cu pielea lipită de a ei, facilitează alăptarea și atașamentul dintre mamă și copil și îi asigură acestuia cel mai bun start în viață. Contactul piele-pe-piele îi oferă nou-născutului căldură, siguranță și acces la hrană într-o perioadă când el este cel mai receptiv și pregătit să sugă și îi permite mamei să-i transmită bacterii naturale benefice care trăiesc pe pielea ei, pentru a-l proteja de infecții. Mamele care alăptează pot, de asemenea, să transmită bebelușilor lor endorfine, „hormoni ai fericirii", pentru a-i ajuta să se liniștească după stresul nașterii.

MULSUL

Dacă bebelușul tău nu poate suge imediat sau dacă este rândul partenerului tău să îi dea să sugă sau dacă ieși pentru câteva ore din casă, este bine să ai lapte matern de rezervă. Poți să te mulgi manual sau cu o pompă. Multe femei cred că mulsul cu o pompă este mai rapid, mai eficient și mai ușor decât cel manual.

Laptele trebuie muls direct într-un biberon, într-un recipient de plastic sau într-o pungă pentru lapte matern sterile și ținut la frigider până la 24 de ore sau congelat și folosit în cel mult 3 luni.

Pentru a folosi o pompă manuală tip seringă, pune pâlnia etanș peste mamelon și apoi trage cilindrul în sus și în jos de câteva ori ca să extragi laptele.

Pentru a mulge manual laptele, stimulează curgerea masând ușor sânul de sus în jos, spre areolă. Apoi pune degetele mari desupra areolei și celelalte degete sub ea și începe să strângi ritmic partea de jos a sânului, apăsând în același timp spre stern.

Rutina alăptării

Înainte de a începe să-ți alăptezi bebelușul, încearcă să creezi o atmosferă cât mai liniștită, ca să fii cât mai relaxată. Dacă este nevoie, scoate receptorul telefonului din furcă sau închide ușa, ca să nu fii deranjată. Ia-ți un pahar de apă lângă tine ca să menții aportul de lichide. Asigură-te că tu și bebelușul stați confortabil. Dacă stai jos cu spatele drept, poți să-i susții spatele și umerii pe antebraț sau să le ții cu mâna liberă. Capul bebelușului trebuie să fie la nivelul sfârcului și bebelușul trebuie să poată ajunge la sân fără nici un efort.

FĂ-TE COMODĂ

O poziție confortabilă poate fi esențială pentru reușita alăptării, așa că încearcă mai multe ca să vezi care este cea mai bună. Orice poziție ai alege, ține bine bebelușul aproape de tine, cu tot corpul orientat spre sân și pieptul lui lângă al tău. Trebuie să-l poți aduce ușor la sân.

În general, majoritatea femeilor alăptează stând pe scaun cu spatele drept, adesea cu picioarele ridicate și cu o pernă sub brațe, dar în anumite situații pot fi adoptate și alte poziții.

Poziția culcat pe o parte poate fi utilă dacă ești obosită sau dacă ți se pare incomod să stai în șezut – de exemplu, dacă la naștere ți s-a făcut epiziotomie. Asigură-te că ai multe perne pe care să te sprijini. Ține bebelușul aproape de tine, cu gura în dreptul sânului. Dacă ai născut prin cezariană sau dacă bebelușul se agită ori își arcuiește spatele, îndoaie genunchii și sprijină-te cu spatele de o pernă.

OFERIREA SÂNULUI

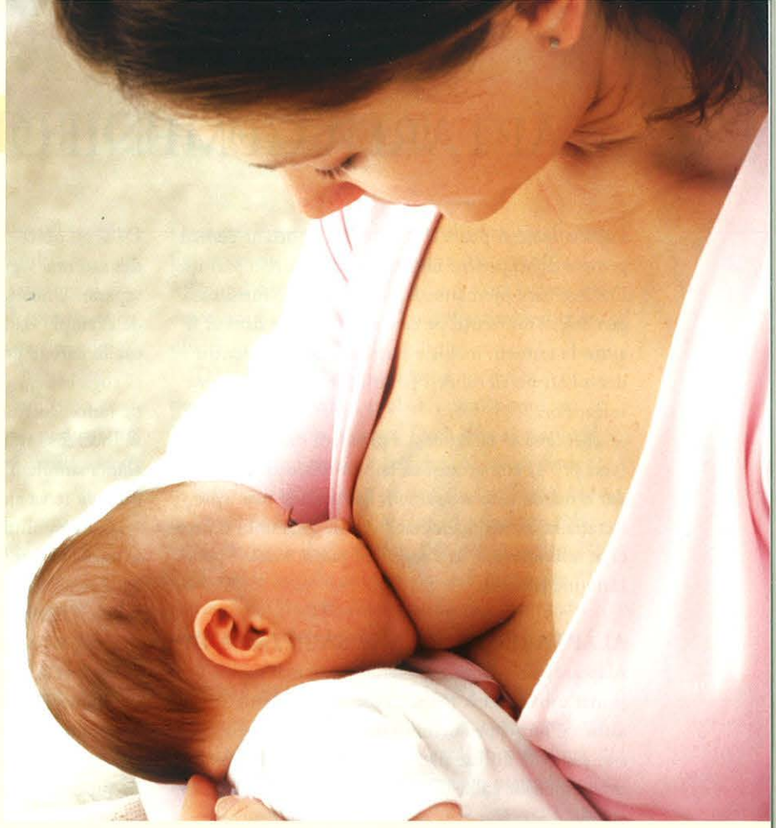
S-ar putea să-ți fie mai ușor dacă ții sânul cu mâna sau dacă îl susții punând degetele pe coastele de sub el. Încearcă să nu-l apuci cu două degete „în foarfecă" în jurul mamelonului, pentru că aceasta îl poate împiedica pe bebeluș să sugă așa cum trebuie. Nu e nevoie să apeși pe sân ca să-l îndepărtezi de nasul bebelușului cât să poată să respire – nările lui sunt suficient de largi ca să poată suge și respira simultan.

Bebelușul poate începe să sugă instinctiv de îndată ce simte sânul pe obraz sau poți să-i atingi buzele cu sfârcul pentru a-i declanșa reflexul de căutare (numit și al punctelor cardinale). Imediat ce deschide gura, trage-l repede la sân.

PRINDEREA

Gura bebelușului trebuie să fie larg deschisă ca el să poate prinde nu numai sfârcul, ci și o parte din sân. Limba trebuie să fie plasată destul de în față ca el să poată să stea agățat confortabil la sân în timp ce suge și să apese sânul în spatele sfârcului pentru a obține laptele. Când apucă sânul cu toată gura, sfârcul ajunge lângă partea moale din fundul gurii și fiecare zonă a sânului eliberează lapte în mod egal. În timp ce laptele curge, el îl bea încet și constant și poți să-l auzi înghițind.

Dacă trebuie să pui bebelușul în altă poziție, poți întrerupe suptul introducând degetul mic în colțul gurii lui.



SUPTUL PE SĂTURATE

Felul în care suge bebelușul se va schimba în timp ce suge, de la sucțiuni scurte la unele mai lungi, cu pauze între ele. Îți va arăta că sânul s-a golit jucându-se cu el, adormind sau lăsând sfârcul din gură. Poți atunci să-i oferi celălalt sân. Când trebuie să-l iei de la sân, întrerupe suptul cu degetul mic (așa cum am explicat mai sus).

Nu te îngrijora dacă refuză celălalt sân, dar începe cu el data viitoare. Când sânul este plin, laptele are un conținut mai scăzut de grăsimi, dar, pe măsură ce laptele curge, conținutul de grăsimi crește și este important ca toate zonele sânului să se golească uniform, pentru a preveni eventualele angorjări (blocaje).

ALĂPTAREA GEMENILOR

Laptele matern poate fi chiar mai important pentru gemeni decât pentru nou-născuții singuri la părinți. Dacă se nasc prematur, laptele matern le furnizează gemenilor nutrienții pe care i-ar fi primit dacă ar fi ajuns la termen, inclusiv nutrienți necesari pentru dezvoltarea creierului și pentru protecția împotriva infecțiilor.

„Mecanica" lactației și a prinderii sânului (vezi p. 74) este aceeași ca la nou-născuții unici, dar o mamă care are gemeni își menține mai ușor lactația la un nivel adecvat fiindcă, dacă unul dintre ei se îmbolnăvește sau suge mai puțin, celălalt poate întreține lactația.

ALĂPTARE SIMULTANĂ SAU PE RÂND?

Alăptarea simultană a gemenilor este mai rapidă și mai ușoară decât hrănirea lor cu biberonul. Îi vei sătura și liniști pe amândoi în același timp. Totuși, s-ar putea să dureze și să trebuiască să încerci mai multe metode ca să-ți dai seama care funcționează cel mai bine. Vei avea probabil mai mult succes dacă bebelușii sug lent.

Alăptarea pe rând a gemenilor îți va permite să petreci timp cu fiecare și să-i cunoști individual.

Dacă au obiceiuri de supt diferite (unul suge mai des sau mai viguros), îți va fi mai ușor să-i alăptezi separat. Uneori, gemenii trebuie să sugă separat – de exemplu dacă unul are o problemă medicală –, caz în care te poți mulge în același timp ca să-i dai să sugă bebelușului sănătos. Totuși, alăptarea lor pe rând necesită mult mai mult timp și scopul este să încerci să stabilești un program în care să-i poți alăpta simultan cel puțin la unele mese. Această metodă te va ajuta să te odihnești suficient.

Crearea unui program se realizează mai ușor când gemenii au cam aceeași mărime și obiceiuri de supt similare. Chiar dacă începi prin a-i alăpta separat, la cerere, poți ușura lucrurile alăptându-l pe cel care se trezește primul și așezându-l la loc înainte de a-l trezi pe celălalt și încercând apoi să schimbi ordinea trezindu-l pe al doilea când se trezește primul și alăptându-i simultan. Poate dura până la șase săptămâni să-i aduci pe amândoi la același program de supt, dar apoi îți va fi mult mai ușor.

POZIȚII UTILE

Orice poziție ai alege, este vital ca fiecare bebeluș să prindă sânul corect. Ai putea prefera să-l pui mai întâi pe unul din ei la sân și să aștepți să vezi dacă suge bine înainte de a-l pune și pe celălalt.

O poziție utilă pentru alăptarea simultană este așezarea bebelușilor în „V", cu picioarele unul spre celălalt (vezi imaginea). Alte poziții sunt „mingea de fotbal" – ambii bebeluși sunt așezați pe perne, cu capetele la nivelul sfârcurilor, corpurile sub brațele tale și picioarele în spatele tău – și „leagănul încrucișat" – ambii bebeluși sunt așezați paralel de-a curmezișul pieptului tău, în aceeași direcție. Folosind perne pentru a susține bebelușii, pune-l pe unul la sânul drept, susținându-i capul cu mâna dreaptă, și ține-l pe al doilea, sub brațul tău, la sânul stâng, susținându-i capul cu mâna stângă (vezi p. 93 pentru ambele poziții). Orice poziție folosești, asigură-te că stai dreaptă, că spatele este bine susținut și că te simți confortabil.

DEPĂȘIREA DIFICULTĂȚILOR

Poate să treacă un timp până când alăptatul începe să decurgă bine. Natura vrea ca bebelușul să se hrănească în exclusivitate la sân circa șase luni și apoi să continue să sugă în timp ce se obișnuiește cu hrana solidă. Alăptatul vă va menține pe amândoi cât se poate de sănătoși. De asemenea, îți va întrerupe menstruația timp de câteva luni și poate reduce riscul unei sarcini nedorite într-o perioadă în care bebelușul are încă nevoie de foarte multă atenție din partea ta.

Majoritatea mamelor încep să-și alăpteze bebelușul de la naștere, dar multe întâmpină probleme și se opresc înainte de data la care plănuiseră să-și înțarce copilul. Studiile privind hrănirea sugarului arată că nouă din zece mame care au încetat să alăpteze în primele șase săptămâni ar fi vrut să continue. Motivele cele mai frecvente sunt:

- Copilul a respins sânul.
- Alăptatul era dureros.
- Cantitatea de lapte părea puțină.

Dacă ești într-una dintre aceste situații, nu dispera. Există specialiști care te pot ajuta (vezi p. 80). Alăptatul este mult mai ușor când toată lumea știe de ce este important și ar fi util și să înțelegi cum funcționează.

Dacă bebelușul tău s-a născut normal și l-ai ținut în brațe imediat, probabil că alăptatul va decurge bine de la început. Dacă pare să respingă sânul, există un motiv întemeiat. Ai putea crede că bebelușul te respinge pe tine și că ar fi mai bine să-l treci pe lapte praf. De fapt, el nu spune „Nu vreau să sug la sân", ci doar „Nu pot să sug încă". Problemele inițiale sunt, în general, provocate de naștere. Orice te-a traumatizat ar fi putut să-l afecteze și pe bebelușul tău.

BEBELUȘUL NU PARE INTERESAT

Nou-născuții se simt cel mai în siguranță când sunt aproape de mamele lor. Dacă imediat după naștere ți-ai ținut copilul la piept, cu pielea lipită

4 moduri de a stimula interesul bebeșului pentru supt

1. **Ține-l lipit de tine.** Ține bebelușul în brațe cu pielea lipită de a ta sau poartă haine subțiri; va fi alinat de mirosul tău familiar, de vocea ta și de bătăile inimii tale.
2. **Păstrează liniștea și calmul.** În cameră trebuie să fie liniște și lumină puțină. Manevrează bebelușul cu blândețe. Fredonează sau pune muzica pe care o ascultai când erai însărcinată – o va recunoaște!
3. **Alăptare indirectă.** Dă-i porții mici de lapte matern cu seringa sau cu o ceșcuță la fiecare două, trei ore, dar evită tetinele și suzetele, căci pot îngreuna alăptatul.
4. **Faceți baie împreună într-o cadă cu apă caldă.** Pune bebelușul cu fața în jos pe pieptul tău, cu burtica pe burta ta, și toarnă-i cu mâna apă pe spate. Roagă pe cineva să te ajute – bebelușii uzi sunt alunecoși!

de a ta, acest lucru ar fi trebuit să-l ajute să se relaxeze și să fie pregătit să sugă în aproximativ o oră. Dacă acest lucru nu s-a întâmplat dintr-un motiv sau altul, primele alăptări ar putea fi mai dificile, dar poți corecta asta acum. Ajută-l pe bebeluș să devină mai interesat de supt ținându-l lipit de tine cât de des poți. Cu un portbebe eșarfă moale poți să-l cari ușor sau ai putea să-l pui într-o bluză elastică decoltată pentru a-l ține la piept. Și partenerul tău poate să-l plimbe la piept.

Mulge-te și dă-i să bea laptele dintr-o ceșcuță. (Roag-o pe moașă să-ți arate cum să faci asta în siguranță.) Când te speli de la brâu în sus, folosește foarte multă apă simplă pentru ca mirosul tău natural (pe care bebelușul îl recunoaște) să nu se schimbe. Sânii tăi produc un miros care îl atrage pe bebeluș și el va începe să caute sursa laptelui delicios.

Dacă bebelușului îi este greu să sugă și pare agitat, cel mai bine este să-l ții cât mai mult timp cu tine și partenerul tău până când se liniștește. Familia și prietenii vor înțelege că poate fi mai bine pentru bebeluș ca ei să aștepte puțin înainte să-l alinte.

Dacă bebelușul vrea să sugă, dar nu se poate prinde bine de sân – poate fiindcă sânul este umflat (vezi mai jos) –, ar putea să devină foarte frustrat și să nu mai vrea să încerce data următoare. Păstrează-ți calmul și dă-i frecvent lapte muls ca să-ți menții lactația până când va putea să prindă bine sânul. Dacă nu poate să sugă, trebuie să ai multă răbdare și să te porți cu blândețe, evitând să-i împingi capul. Dacă îi dai lapte matern cu biberonul, îl va ajuta dacă îl ții aproape de sân (astfel încât să existe un oarecare contact între pielea lui și a ta, dacă se poate) în timp ce suge.

DURERI LA ALĂPTARE

Alăptarea ar trebui să fie o plăcere pentru mame și bebeluși timp de multe luni. Ea nu ar trebui să doară NICIODATĂ – orice durere este un semn că nu este în regulă ceva. Dacă tu nu te simți bine când alăptezi, nici pentru bebeluș nu este bine, așa că trebuie să ceri ajutor repede. Cu sprijin adecvat, durerea va dispărea și în curând vei putea să te bucuri de aceste clipe.

CAUZE ALE DURERILOR LA ALĂPTARE

- **Sâni umflați.** Retenția temporară de lichide care se produce la sfârșitul sarcinii sau în timpul travaliului ori din cauza furiei laptelui când lactația crește la câteva zile după naștere poate îngreuna prinderea.
- **Sfârcuri mărite sau inversate.** Forma sfârcurilor poate fi genetică sau doar provocată de umflarea temporară a sânilor; ai putea avea nevoie de ajutor specializat câtva timp, până când bebelușul reușește să prindă bine sânul.
- **Bebelușul nu deschide gura mare.** Este posibil ca bebelușul tău să nu deschidă bine gura, așa că nu va putea prinde corect sânul; se întâmplă frecvent după o naștere grea.
- **Poziție a bebelușului.** Bebelușul poate să nu fie destul de aproape de sân. Reflexele lui de hrănire pot fi reduse și atunci ar putea să stoarcă sfârcul sau să tragă de el, caz în care sfârcul se freacă de partea mai tare a guriței lui.
- **Blocaje sau mastită.** Este vital ca toate zonele sânului să fie bine golite de lapte; orice exces de lapte poate duce la dureri la alăptare și la multe alte probleme.
- **Anchiloglosie.** Dacă frenul lingual limitează mișcările limbii, este posibil ca bebelușul să nu o poată împinge destul de în afară ca să prindă bine sânul și ar putea fi necesară o intervenție chirurgicală minoră pentru a tăia frâul limbii. Cere sfatul unui specialist în alăptare.

S-ar putea să ți se spună că alăptatul doare întotdeauna la început și că sfârcurile trebuie să se întărească. Nu există dovezi în acest sens și nici nu este logic. Sfârcurile trebuie să fie sensibile pentru ca creierul să poată secreta hormonii care acționează reflexul de ejecție a laptelui, dar nu trebuie să fie vătămate în timpul alăptării.

Trebuie să te simți confortabil, iar sânul trebuie să fie destul de moale ca bebelușul să se prindă bine de el și să facă laptele să curgă ușor. Când bebelușul tău este pregătit să sugă și este lângă tine, el se poate întoarce să găsească sânul. Dacă nu-l poate prinde singur, s-ar putea să fie nevoie să-l ajuți puțin, dar nu trebuie să-l forțezi.

Dacă te dor sfârcurile în timpul alăptării, probabil că bebelușul nu a prins bine sânul. Verifică-ți sfârcurile după alăptare – ar trebui să aibă aceeași formă ca înainte. Dacă sunt strivite, trase în afară, zgâriate sau bășicate, bebelușul trebuie să prindă mai mult din sân data următoare, altfel sfârcurile pot să se crape și să sângereze. Este important să primești ajutor repede – vezi p. 80.

MITURI DESPRE LAPTE

- Multe mame pur și simplu nu au destul lapte.
- Unii bebeluși sunt foarte mâncăcioși și au nevoie de suplimente.
- Dacă alăptezi des, sânii nu au timp să se umple din nou.
- Cantitatea de lapte produsă poate să scadă dacă mama nu mănâncă sau nu bea destul.
- După câteva luni, laptele matern își pierde valoarea nutritivă, așa că trebuie înlocuit cu lapte de vacă.

5 moduri de a elimina sau de a preveni durerile la alăptare

1. **Asigură-te că sânul este destul de moale încât bebelușul să-l poată apuca.** Dacă sânul este foarte tare, apasă cu degetele pe el cam la 4 cm de sfârc și împinge spre peretele toracic, de jur-împrejurul areolei (manevră de înmuiere prin presiune inversă). Mulge înainte puțin lapte cu degetele.

2. **Ține bebelușul foarte aproape.** Lasă-te comod pe spate și lasă-l să stea cu fața pe tine – reflexele lui de hrănire se pot îmbunătăți încât să poată deschide gura mai mult. Susține-i umerii și fundul, nu și capul; bărbia trebuie să se sprijine de sân și nasul să-i fie liber. Nu are nevoie decât de un strat de haine – corpul tău îi va ține de cald.

3. **Încurajează-l să sugă puțin și des.** Poartă bebelușul cu tine într-o eșarfă portbebe. Oferă-i sânul de îndată ce pare interesat, nu aștepta să înceapă să plângă – nu-l va prinde foarte bine când este agitat. Mulge-te și dă-i laptele ca să-ți menții lactația.

4. **Dacă sfârcul te doare foarte tare în timp ce alăptezi,** desprinde cu grijă bebelușul de la sân și încearcă din nou sau oferă-i celălalt sân. Dacă nu poți să-l așezi încât să nu ai dureri la alăptare, cere ajutor cât mai repede. Umezește sfârcurile cu puțin lapte muls ca să le alini și să se vindece. Dacă sfârcurile sunt crăpate sau au răni, un strat subțire de lanolină pură ajută la vindecarea lor – evită alte creme, căci pot să irite pielea și să îi schimbe gustul.

5. **Golește-ți bine sânii.** Oferă-i sânii alternativ, începând la fiecare masă cu sânul la care nu a supt sau la care a supt mai puțin la masa precedentă. Verifică sânii să vezi dacă nu există umflături și masează-i ușor ca să previi angorjarea. Dacă trebuie să te mulgi, asigură-te că sfârcul are loc în tubul pâlniei pompei și înmoaie mai întâi sânul, dacă este necesar.

AJUTOR SPECIALIZAT

Poți afla foarte multe despre hrănirea bebelușului din cărți, de pe website-uri, de la profesioniști, de la rude și prieteni. Dar cum poți să-ți dai seama care sunt cele mai bune sfaturi? Bebelușii sunt la fel peste tot în lume și au aceleași nevoi de siguranță și de hrană adecvată, dar părinții lor pot avea păreri diferite despre nevoile bebelușilor, bazate pe modul în care au fost crescuți ei înșiși și pe experiența personală sau culturală. Aceste păreri pot avea la origine obiceiuri și credințe mai degrabă decât adevăruri și dovezi științifice, așa că sfaturile despre hrănirea bebelușului pot fi bazate pe cercetări despre nevoile biologice și emoționale ale bebelușilor sau se pot baza pe așteptări specifice occidentale.

EVALUARE A SFATURILOR

Toți bebelușii au aceleași nevoi de bază, dar modul în care sunt hrăniți poate influența considerabil comportamentul și dezvoltarea lor. Bebelușii hrăniți cu lapte praf pot să se acomodeze cu un program de supt din patru în patru ore și să accepte biberonul de la persoane diferite, chiar dacă alegerea lor nu ar fi aceasta. Bebelușii sunt predispuși să stea aproape de mamele lor și să sugă des, deci celor hrăniți cu lapte praf le este cel mai bine când pot să aleagă cât de des și cât de mult să sugă și când sunt ținuți în brațe de mamă în timp ce sug. Sfaturile despre hrănirea cu lapte praf ar trebui să reflecte aceste lucruri.

Când evaluezi sfaturile, gândește-te cine le dă și întreabă-te pe ce se bazează persoana respectivă. De exemplu, bunicile au experiență în îngrijirea copiilor, dar pot să te învețe metode învechite, care nu mai sunt recomandate.

Dacă sfaturile sunt date de un profesionist, ce studii are acesta? Moașele au o pregătire de bază în hrănirea sugarului, dar pot recicla informații depășite. Asistentele comunitare au puțină pregătire inițială în hrănirea sugarului, iar aceasta ar fi putut fi făcută de un agent de vânzări al unui producător de lapte praf. Doctorilor li se predau puține noțiuni despre acest subiect, chiar dacă sunt pediatri sau medici generaliști, dar este posibil să fi făcut studii proprii despre nutriția sugarului. Toate cadrele medicale trebuie să urmeze regulat cursuri ca să fie la curent cu cele mai recente informații. Pentru a fi sigură că primești informații demne de încredere, verifică studiile celor care le oferă.

SPECIALIȘTI ÎN LACTAȚIE

Există mai multe organizații care își propun să-i sprijine pe părinți dându-le posibilitatea de a face alegeri informate. Adesea ele oferă informații on-line, cărți și alte resurse și conduc rețele de sprijin. Publicațiile lor despre îngrijirea și despre hrănirea copilului se bazează pe cele mai recente studii și cercetări în domeniu.

Consultanții în lactație atestați internațional sunt specialiști în alăptare cu calificare profesională, care este actualizată regulat. Mulți dintre ei au pregătire de moașă, de asistent medical sau alte calificări în domeniul sănătății, iar unii se specializează în hrănirea sugarului în maternități sau în unități de îngrijire primară. Alții sunt consilieri în alăptare în cadrul unor organizații de voluntari, iar un număr din ce în ce mai mare lucrează în sistemul privat.

Consilierii în alăptare voluntari acreditați au experiență personală și urmează cursuri de comunicare și de asistență a tinerelor mame, în care învață cum să le ajute să alăpteze corect și să depășească orice dificultăți. Mamele de sprijin sunt mame care au alăptat și care au urmat un scurt program de instruire. Ele lucrează voluntar în comunitățile lor pentru a le încuraja pe mame fiindu-le alături. Ele le trimit pe mamele care au probleme complexe sau nerezolvate la cadre medicale sau la alți specialiști în alăptare, le vizitează la spital și acasă, le dau sfaturi prin telefon și organizează grupuri de sprijin.

HRĂNIREA CU BIBERONUL

Fie că îi dai cu biberonul lapte matern, fie că îi dai lapte praf, trebuie să menții o bună igienă, căci bebelușii hrăniți cu biberonul sunt mai predispuși la infecții decât cei alăptați la sân; dacă îi dai lapte praf urmează cu atenție instrucțiunile producătorului astfel încât bebelușul tău să primească nutrienții adecvați.

TIPURI DE LAPTE PRAF

Dacă nu alăptezi, ar trebui să-i dai lapte praf bebelușului tău până la vârsta de un an, cel puțin. Toate formulele de lapte pentru bebeluși sunt produse cu grijă în conformitate cu reglementările în vigoare pentru a reproduce cât mai fidel compoziția laptelui uman și conțin cantitățile corecte de grăsimi, proteine și vitamine de care bebelușul are nevoie. Laptele de vacă obișnuit are un conținut ridicat de proteine și de minerale, care pot suprasolicita rinichii imaturi ai bebelușului și pot provoca deshidratare; în plus, nu conține destul fier. Nici laptele de capră și nici laptele condensat nu sunt potrivite pentru bebeluși.

Dacă nu ești sigură ce formulă de lapte este cea mai bună pentru bebelușul tău, asistenta comunitară te va putea sfătui. Formulele de lapte se găsesc sub formă de pulbere, de concentrat lichid și gata preparate. Cele sub formă de pulbere (praf) sunt de obicei cele mai ieftine, iar cele gata preparate sunt cele mai scumpe, dar pot fi utile în primele săptămâni, când abia te obișnuiești să-i dai să sugă, sau dacă ești în criză de timp.

Există două tipuri principale: formule bazate pe lapte de vacă modificat și formule speciale, bazate de obicei pe lapte de soia.

LAPTE DE VACĂ MODIFICAT

Formulele pe bază de lapte de vacă modificat sunt cele mai utilizate și, dacă bebelușul tău a fost hrănit fără probleme cu o asemenea formulă

Continuare la p. 85 ►

LAPTE PRAF

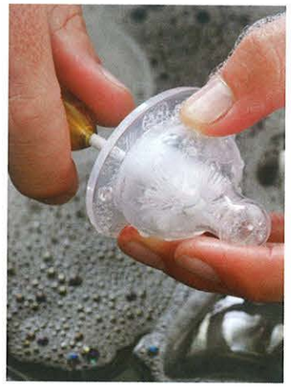
- Este întotdeauna mai bine să-i dai bebelușului lapte praf proaspăt preparat. Laptele preparat înainte și păstrat la frigider poate crește riscul de îmbolnăvire.
- Laptele trebuie să aibă temperatura potrivită. Picură puțin lapte pe partea interioară a încheieturii mâinii; ar trebui să fie cald, nu fierbinte. Dacă este prea fierbinte, ține biberonul cu capacul pus peste tetină sub jet de apă rece. Nu încălzi un biberon în cuptorul cu microunde, fiindcă va continua să se încălzească după ce îl scoți și îl va opări pe copil.
- Respectă indicațiile de preparare și folosește cantitatea corectă de lapte praf. Dacă folosești prea mult, bebelușul poate să se constipe, iar dacă folosești prea puțin, nu va primi suficienți nutrienți.

Sterilizarea biberoanelor

Până la vârsta de șase luni cel puțin, obiectele folosite pentru hrănirea bebelușului trebuie sterilizate indiferent dacă îi dai cu biberonul lapte matern sau lapte praf. Aruncă întotdeauna laptele rămas care nu este băut în maximum o oră de la preparare. Există pe piață diverse modele de sterilizatoare și este important să urmezi instrucțiunile producătorului.

SPALĂ USTENSILELE

Spală toate biberoanele și tetinele cu apă caldă și cu detergent. Folosește o perie curată pentru biberoane. Acordă o atenție deosebită filetului din partea de sus a biberonului și interiorului gâtului biberonului; în aceste zone poate rămâne lapte întărit. Întoarce tetina pe dos ca să o cureți bine și apoi clătește totul perfect cu apă rece.

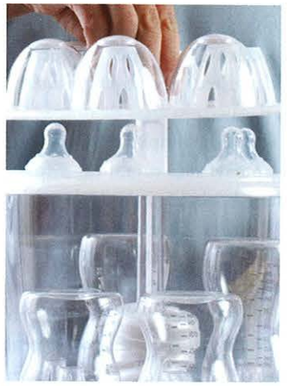


MONTAREA TETINEI ÎN INEL

Pentru a introduce tetina în inelul de fixare, apuc-o cu un cleștișor sterilizat și trage-o prin el.

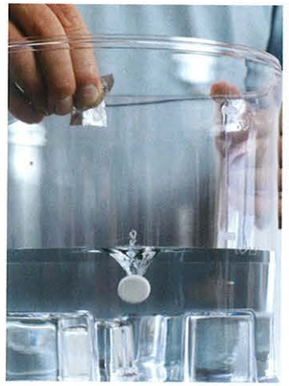
STERILIZATOARE CU ABURI

Pot fi electrice sau pentru cuptoarele cu microunde. Pune apă în sterilizator (conform instrucțiunilor producătorului). Pune biberoanele spălate cu fundul în sus pe suporturile de la bază, inelele de fixare pe tija centrală și tetinele pe suporturile de pe tava pentru tetine. Așază tava pe tija centrală, apoi pune capacele pe suporturile de pe tava pentru capace și pune această tavă peste tava pentru tetine. Montează capacul sterilizatorului și bagă-l în priză. Apasă pe butonul de pornire. Aparatul se va încălzi pentru sterilizare, apoi se va răci. După ce se răcește, biberoanele sunt sterile și gata de utilizare. Toate biberoanele și accesoriile care nu sunt folosite imediat trebuie resterilizate.



STERILIZATOR CU APĂ RECE

Prepară soluția de sterilizare (conform instrucțiunilor producătorului). Pune inelele de fixare peste gâturile biberoanelor, fără să le înșurubezi. Pune tetinele și capacele, asigurându-te că toate ustensilele sunt acoperite complet de apă și că nu există bule de aer în nici una dintre ele. Fixează tăvița peste ustensile ca acestea să rămână cufundate în soluție. Montează capacul sterilizatorului. După 30 de minute ustensilele vor fi sterilizate și gata de utilizare. Înainte de a le folosi, clătește-le pe toate în apă fiartă și răcită proaspăt. Nu lăsa accesoriile în soluția de sterilizare mai mult de 24 de ore. După 24 de ore, soluția trebuie schimbată.



Cum prepari lapte praf

Umple un ibric cu apă plată sau cu apă de la robinet filtrată și fierbe-o. Nu folosi apă minerală sau apă dedurizată, căci conținutul de săruri minerale poate fi prea mare pentru bebeluși, nici apă pe care ai mai fiert-o înainte. Lasă apa să se răcească maximum 30 de minute.

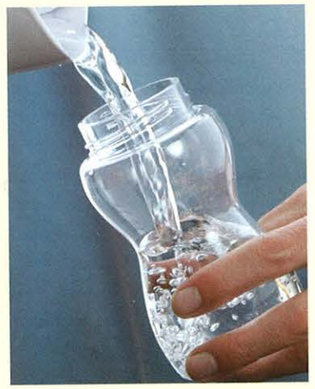
Între timp, asigură-te că suprafața de lucru este curată și dezinfectată și spală-te bine pe mâini.

Pune în biberon cantitatea corectă de apă fiartă și puțin răcită (apa trebuie să fie încă fierbinte, altfel eventualele bacterii din laptele praf nu vor fi distruse). Ține tetina și capacul biberonului pe capacul deschis al sterilizatorului; nu le pune pe suprafața de lucru.

Folosește măsura furnizată de producător pentru a doza cantitatea necesară de lapte praf și nivelează măsura plină cu un cuțit sau cu alt obiect similar – îndepărtând excesul, nu tasând laptele praf. Verifică de două ori numărul de măsuri de care ai nevoie și adaugă-le în biberon.

Ținând tetina de margine, pune-o pe biberon și apoi înșurubează inelul de fixare. Pune capacul biberonului. Agită biberonul bine pentru ca apa și laptele praf să se amestece perfect.

Formulele de lapte antireflux se prepară diferit din alte tipuri de lapte. Cere informații asistentei.



ÎN DEPLASARE

Dacă ai nevoie să prepari o porție de lapte praf când pleci de acasă, ia niște apă fierbinte într-un termos și o cantitate de lapte praf deja măsurată într-un recipient steril. Cel din imagine poate conține până la trei porții. Sau folosește cutii cu formule de lapte gata preparate.

▶ Continuare de la p. 81

în spital, nu există nici un motiv să o schimbi când ajungi acasă. Dacă ești îngrijorată că bebelușul nu ia destul în greutate sau pare încă flămând după ce i-ai dat porția, gândește-te să o schimbi cu altă marcă sau cu alt tip de formulă. Totuși, cere sfatul asistentei înainte să faci asta – poate că problema nu este provocată de formulă, ci de tehnicile de hrănire, de o intoleranță la o anumită marcă sau de o problemă medicală care trebuie investigată mai amănunțit.

SĂNĂTATEA **ÎN PRIM-PLAN**	înecatul

Chiar când bebelușul mai crește, nu-l lăsa să sugă nesupravegheat dintr-un biberon sprijinit – există întotdeauna riscul să se înece. Trebuie să verifici tetinele de fiecare dată când le speli ca să te asiguri că nu sunt uzate sau deteriorate. Dacă se rup fragmente în gura bebelușului, poate fi periculos.

FORMULE SPECIALE DE LAPTE

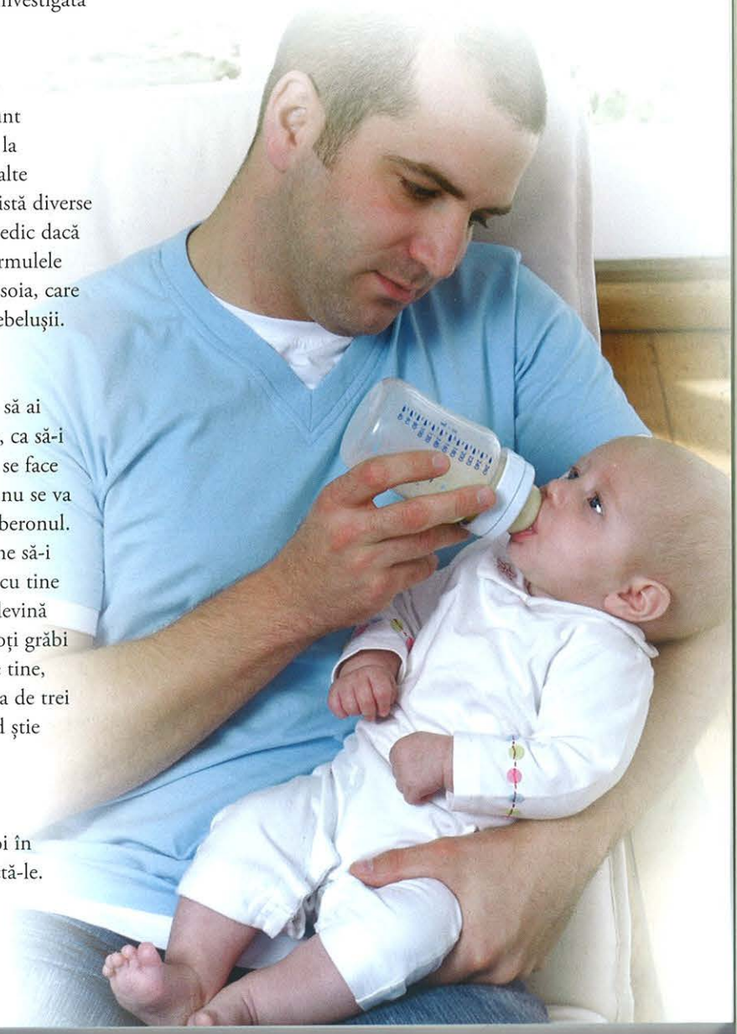
Pentru bebelușii născuți la termen care sunt diagnosticați cu intoleranță la lactoză sau la proteinele din laptele de vacă ori care au alte probleme medicale sau de alimentație, există diverse formule speciale, care sunt prescrise de medic dacă este necesar. Printre acestea se numără formulele hipoalergenice și cele pe bază de lapte de soia, care conțin toți nutrienții de care au nevoie bebelușii.

HRĂNIREA BEBELUȘULUI

În primele câteva săptămâni, poate fi util să ai la îndemână sticle cu lapte gata preparate, ca să-i poți da să sugă bebelușului de îndată ce i se face foame. Astfel el nu va trebui să aștepte și nu se va agita, ceea ce va reduce riscul să refuze biberonul. Evită la început să lași prea multe persoane să-i dea să mănânce – lasă-l să se obișnuiască cu tine și cu partenerul tău. Mesele ar trebui să devină repede momente relaxante și plăcute și poți grăbi acest lucru ținându-l în brațe, aproape de tine, și menținând contactul vizual. Pe la vârsta de trei luni vei vedea că începe să se bucure când știe că urmează să primească biberonul.

HRĂNIREA GEMENILOR

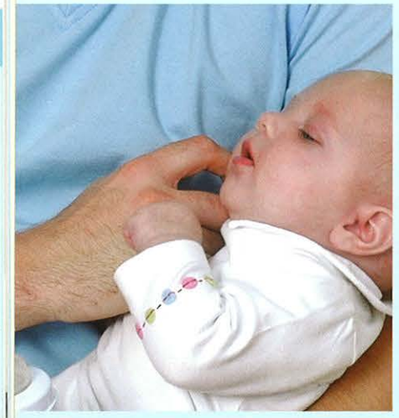
Este cel mai ușor să-i hrănești pe amândoi în același timp; alege orele de masă și respectă-le.

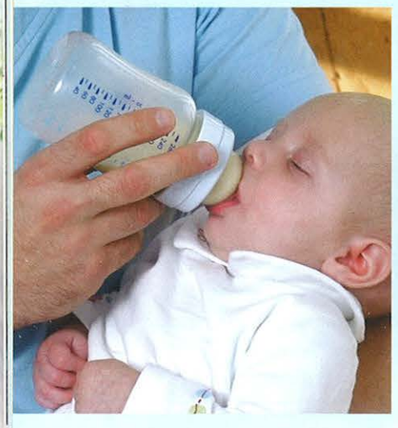


Cum îl hrănești cu biberonul

Înainte de a începe, instalează-te comod, ține bebelușul în brațe într-o poziție confortabilă și acordă-i toată atenția. Ține-l bine în poală, cu capul sprijinit pe îndoitura cotului și cu corpul pe antebrațul tău. Ca să-l ajuți să se relaxeze, ține-l lipit de tine și vorbește-i sau cântă-i. Urmărește-l tot timpul și răspunde tuturor solicitărilor lui. Unor bebeluși le place să facă pauze ca să se odihnească puțin sau să râgâie; alții preferă să sugă până termină laptele din biberon.

Verifică temperatura laptelui înainte de a-i da biberonul: picură câțiva stropi pe partea interioară a încheieturii mâinii tale. Ar trebui să fie cald, nu fierbinte. Dacă vrei să-l răcești, ține biberonul cu capacul pus peste tetină sub un jet de apă rece.





OFERĂ-I BIBERONUL

Lasă-l pe bebeluș să vadă biberonul, apoi atinge-l ușurel cu mâna pe obraz pentru a-i declanșa reflexul de căutare. Se va întoarce automat spre tine cu gura deschisă, gata să sugă.

Ține biberonul în unghi de 45 de grade pentru ca gâtul acestuia să fie plin cu lapte și să nu existe bule de aer. Oferă-i tetina bebelușului și lasă-l să o ia bine în gură și să înceapă să sugă. Ține biberonul fix, ca bebelușul să prindă bine tetina.

SĂ BEA PE SĂTURATE

Vei simți cum suge din biberon. Modifică unghiul la care ții biberonul astfel încât partea de sus să fie mereu plină cu lapte.

Scoate-i biberonul din gură când a terminat de supt sau când trebuie să-l ajuți să râgâie: introdu degetul mic în colțul gurii ca să întrerupi suptul. După ce a terminat de supt, aruncă laptele rămas și prepară-i o porție proaspătă la masa următoare.

CAPITOLUL 4

ÎNGRIJIREA BEBELUȘULUI PREMATUR

ÎN SPITAL

Dacă bebelușul tău s-a născut înainte de termen, probabil că sarcina și nașterea nu au decurs așa cum te-ai fi așteptat. În loc să fii fericită după naștere, grijile pentru sănătatea bebelușului te copleșesc imediat. S-ar putea să nu fi avut timp nici măcar să-l ții în brațe și cu atât mai puțin să-l alăptezi imediat după naștere dacă a fost dus repede la secția de terapie intensivă pentru nou-născuți în cazul în care a fost foarte prematur sau a avut o problemă de sănătate. Visele despre cum va dormi în brațele tale și despre cum veți merge acasă împreună de la spital s-au spulberat. De fapt, te simți neputincioasă urmărindu-le pe asistentele de la terapie intensivă cum au grijă de bebelușul tău. Chiar dacă nu are probleme grave, este atât de mic și de fragil!

Petrecerea timpului cu nou-născutul tău va fi o prioritate (vezi p. 89), dar va trebui să ții cont și de alte lucruri. Dacă ai născut normal, ai nevoie să te odihnești și să te refaci după o naștere probabil dificilă și istovitoare. S-ar putea să treacă săptămâni până când te vei simți din nou ca înainte.

Dacă ai născut prin cezariană, timpul necesar pentru vindecare este și mai lung. Ai putea fi tentată să te neglijezi în dorința de a-ți ajuta nou-născutul, dar te rog să reziști tentației.

SARCINI GEMELARE ȘI MULTIPLE

În general, sarcinile gemelare (și cele multiple) duc la nașteri mai timpurii decât cele singulare. Deși pot exista și alte cauze, se pare că fetii ajung la un moment dat să nu mai aibă loc în uterul care se mărește și, prin urmare, trebuie să se nască. Cu cât numărul de feți este mai mare, cu atât cresc riscul de naștere prematură și probabilitatea ca nașterea să aibă loc mai devreme în timpul sarcinii.

Cea mai mare problemă cu gemenii și cu bebelușii multipli este una practică: sunt mai mulți! La secția de terapie intensivă, aceasta ar putea duce la mici dificultăți, de exemplu la necesitatea de a da două biberoane în același timp sau de a produce destul lapte matern pentru doi. Acum ai doi (sau mai mulți) copii pentru care să-ți faci griji.

O altă problemă cu care te-ai putea confrunta este ca unul dintre gemeni să fie gata de externare înaintea celuilalt. Dacă al doilea geamăn urmează să fie externat peste doar câteva zile, adesea se permite ca primul să rămână în spital pentru a merge acasă în același timp. Dar dacă ai un bebeluș acasă și unul în spital, aspectele practice sunt din nou predominante: ca să-l vizitezi pe cel din spital, acasă trebuie să rămână alt adult ca să aibă grijă de celălalt geamăn. În plus, dat fiind că probabil vei petrece mai mult timp acasă decât în spital, te-ai putea simți vinovată că nu-i acorzi destulă atenție bebelușului spitalizat. Sau dacă bebelușul din secția de terapie intensivă este bolnav, ai putea să te simți vinovată că te gândești la el prea mult timp. Apar multe dificultăți organizatorice și după ce aduci și al doilea geamăn acasă (vezi Capitolul 2).

MAI MULTE **DESPRE** nașterile multiple

Deși majoritatea nașterilor multiple sunt gemelare, datorită fertilizării in vitro se nasc tot mai des tripleți, cvadrupleți, cvintupleți și chiar sextupleți. Sarcinile multiple pot apărea când ovarul eliberează mai multe ovule sau când sunt implantate mai multe ovule în timpul tratamentului de fertilizare. În asemenea cazuri, fiecare ovul este fecundat separat și sunt concepuți feți nonidentici, care pot fi de același sex sau de sexe diferite. Alternativ, un singur ovul fecundat se poate diviza, producând doi, trei sau chiar mai mulți embrioni identici, întotdeauna de același sex.

Nașterile multiple sunt extrem de riscante, căci uterul este capabil să poarte, să hrănească și să asigure oxigen unui număr limitat de feți. În cazul unei sarcini multiple, chiar gemelare, există un risc mai mare ca bebelușii să se nască prematur, să aibă probleme de sănătate, de exemplu să orbească sau să facă paralizie cerebrală, sau chiar să moară.

VIZITAREA LA TERAPIE INTENSIVĂ

Ca toate mamele care se refac după naștere în maternitate (și după externarea din spital), vei dori să petreci foarte mult timp cu nou-născutul tău prematur. Stând lângă el în secția de terapie intensivă, veți putea să vă cunoașteți reciproc; bebelușului îi va plăcea să-ți audă vocea și să-ți simtă atingerea, care îl vor alina, iar tu vei putea să înveți cum să ai grijă de el cu ajutorul și sub îndrumarea asistentelor.

Trebuie să existe un echilibru între vizitele la bebeluș și timpul tău de odihnă, care trebuie să fie suficient pentru a-ți recăpăta sănătatea și energia. Când ești externată, întreabă-l pe medic cât de dese și cât de lungi ar trebui să fie aceste vizite. Inițial, o vizită pe zi (sau poate mai rar dacă starea ta o impune) de două, trei ore (dacă stai jos lângă incubatorul lui) sau mai puțin (dacă stai în picioare) este suficientă. Mai târziu, multe mame își vizitează bebelușii prematuri o dată dimineața, sosind chiar înainte de o masă și rămânând până după masa următoare. Apoi se duc acasă, se odihnesc toată după-amiaza, întorcându-se pentru o vizită mai scurtă seara. Bebelușii prematuri dorm mai mult decât cei născuți la termen (care dorm circa 16–20 de ore pe zi), așa că bebelușul tău va fi adormit în cea mai mare parte a timpului pe care îl petreci cu el.

Și tații vor să petreacă timp cu nou-născuții lor, dar au alte îndatoriri urgente. Trebuie să aibă grijă de partenera – să se asigure că se odihnește – și să facă treburile casnice încât ea să se relaxeze, să o ducă la spital și să o aducă înapoi acasă. Este posibil să trebuiască și să se ducă în continuare la serviciu. De fapt, dorința unui tată de a oferi familiei sale tot ce este mai bun îl poate face să muncească mai mult ca niciodată. În unele familii, părinții își vizitează pe rând bebelușul la terapie intensivă, mama dimineața și tata seara, după serviciu. Și tații se pot epuiza încercând să facă prea mult, așa că aveți grijă. Bebelușul va avea nevoie de doi părinți sănătoși și odihniți când va ajunge acasă, pentru că vor fi multe de făcut!

Orice mamă care trebuie să-și lase copilul în spital după ce ea însăși a fost externată este foarte dezamăgită și adesea tristă, dar poate că tot răul e spre bine. Spre deosebire de mamele care au născut la termen (care nu au la dispoziție decât o zi sau două în spital pentru a se obișnui cu nou-născuții și a învăța să aibă grijă de ei), tu vei avea mult mai mult timp ca să devii expertă în îngrijirea bebelușului tău. Petrecând timp în secția de terapie intensivă și învățând de la asistente cum să ai grijă de el zi de zi, vei deveni mai pricepută

Ce este prematuritatea?

Perioada de gestație la om (timpul scurs de la fecundarea ovulului până la naștere) este de 38 de săptămâni, dar spunem că sarcina durează 40 de săptămâni pentru că se calculează începând cu prima zi a ultimei menstruații (UM), care se produce de obicei cu două săptămâni înainte de ovulație și de fecundare. Deși această metodă de calcul este ilogică, fiindcă în primele două săptămâni luate în calcul nu ești de fapt însărcinată, ea este folosită de cadre medicale din întreaga lume. Așadar, când doctorii vorbesc despre săptămâna a 36-a de sarcină sau de o vârstă gestațională a fătului de 36 de săptămâni, numărătoarea începe de la UM.

Nu toate sarcinile durează fix 40 de săptămâni. Există de fapt un interval de normalitate destul de flexibil. Se spune că un nou-născut este la termen dacă se naște la cel puțin 37 (și cel mult 42) de săptămâni de sarcină. O naștere este prematură dacă se produce înainte de a 37-a săptămână de sarcină.

Greutatea mică la naștere și prematuritatea nu sunt unul și același lucru. Dacă bebelușii prematuri sunt adesea subponderali, uneori copiii născuți după 37 de săptămâni de gestație, deși sunt la termen, cântăresc mult mai puțin decât este de așteptat. (Aceștia sunt numiți nou-născuți mici pentru vârsta gestațională.)

Conceptul de prematuritate este menit a descrie incapacitatea organismului unui bebeluș de a funcționa la fel ca organismul unuia născut la termen. Vârsta gestațională sau greutatea la naștere reprezintă indicatori buni cu privire la imaturitatea funcțiilor fiziologice, dar nu perfecți. De exemplu, chiar dacă doi copii s-au născut la 35 de săptămâni, plămânii și alte organe ale unuia din ei pot funcționa mult mai bine decât ale celuilalt. Cu alte cuvinte, unul a ieșit „mai copt" decât celălalt.

Vârsta unui nou-născut prematur poate fi exprimată în două moduri: vârsta cronologică a copilului este numărul de săptămâni sau de luni de la naștere, iar vârsta corectată este vârsta cronologică minus numărul de săptămâni cu care s-a născut mai devreme. De exemplu, dacă bebelușul tău de nouă săptămâni s-a născut la 32 de săptămâni de gestație, vârsta lui corectată este de o săptămână (40 – 32 = 8 săptămâni de prematuritate; 9 – 8 = 1). Dar aceasta este numai o aproximație, potrivit căreia se presupune că organismul bebelușului funcționează acum asemenea organismului unui bebeluș născut la termen în vârstă de o săptămână. De ce folosesc doctorii vârsta corectată? Deoarece astfel pot compara între ei rezonabil (dar nu exact) copii născuți cu diferite grade de prematuritate, dar îi pot compara și cu copii născuți la termen.

TERMENI FOLOSIȚI PENTRU A VORBI DESPRE PREMATURI

Sarcină la termen	Sarcina a durat între 37 și 42 de săptămâni
Prematuritate	Sarcina a durat mai puțin de 37 de săptămâni
Nou-născut prematur	Copil care s-a născut la 36 de săptămâni de gestație sau mai puțin
Vârstă gestațională	Număr de săptămâni sau de luni de sarcină calculat de la UM
Nou-născut prematur târziu (aproape de termen)	Copil care s-a născut la 34 de săptămâni de gestație sau după aceea, dar înainte de 37 de săptămâni de sarcină
Greutate mică la naștere	Greutatea la naștere este mai mică de 2 500 g
Vârstă cronologică	Vârstă calculată de la naștere
Vârstă corectată	Vârsta cronologică minus numărul de săptămâni cu care copilul s-a născut mai devreme. (De exemplu: un copil de 8 săptămâni care s-a născut cu 5 săptămâni înainte de termen are o vârstă cronologică de 8 săptămâni și o vârstă corectată de 3 săptămâni.) Un alt mod de a o calcula este: numărul de săptămâni de la UM minus 40 de săptămâni (adică dacă ar fi fost la termen).

și mai încrezătoare în abilitățile tale până vei aduce copilul acasă. Vei căpăta îndemânare la spălat și la schimbat, la măsurat doze și la administrat vitamine. Nu-ți va mai fi frică să-l iei în brațe și vei învăța repede ce înseamnă plânsetele lui. În timp, vei deveni expertă în hrănirea lui. Nou-născuții foarte prematuri sunt adesea destul de bolnavi la început din cauza imaturității plămânilor, intestinelor, sistemului circulator etc. și, dacă ai o atitudine proactivă, poți să înveți despre problemele de sănătate ale bebelușului tău (și cum să-l îngrijești) în timp ce el este la terapie intensivă. Exersând sub supravegherea unei bune asistente de neonatologie, vei fi pregătită pentru ce va trebui să faci după ce aduci bebelușul acasă.

VIAȚA ÎN INCUBATOR

Bebelușii foarte bolnavi sunt tratați pe paturi cu căldură radiantă, dar, odată stabilizați din punct de vedere medical, majoritatea prematurilor sunt mutați în incubatoare. Un incubator este format dintr-o saltea plată pentru nou-născuți închisă într-o cutie cu pereți transparenți, ca de plastic, de circa 75 cm lungime, 50 cm înălțime și 50 cm lățime. Incubatorul este pus pe un dulap astfel încât nou-născutul se află cam la înălțimea taliei. Majoritatea modelelor permit accesul în „locuință" printr-o ușă dreptunghiulară din jumătatea inferioară a unuia dintre pereții laterali lungi. În jumătatea superioară a peretelui lateral sunt și două „hublouri" (uși rotunde cu diametrul de circa 15 cm, aflate la o distanță de 30 cm una de alta) destul de mari ca să-ți încapă prin ele mâinile și antebrațele, fără a fi nevoie ca ușa mai mare să rămână deschisă.

În incubator, nou-născutul este protejat de lumea exterioară într-un mediu încălzit. În același timp, poate fi văzut și urmărit. Hrănirea și proceduri precum baia, recoltarea de sânge și tratamentele intravenoase pot fi realizate fără a-l scoate din locuința lui încălzită. Prin hublouri, vei putea să-l mângâi ca să-l alini până când va fi destul de mare ca să poată fi scos din incubator și ținut în brațe. Incubatoarele nu sunt izolate fonic, așa că poți să-i vorbești sau să-i cânți pentru că te va auzi.

MENȚINERE A TEMPERATURII

Incubatoarele sunt încălzite pentru că prematurii nu-și pot încă menține temperatura corporală; în interior, nou-născutul își păstrează căldura corpului. Când prematurul va putea fi scos din incubator, el va fi bine înfofolit și va purta căciuliță.

De obicei, când un nou-născut ținut în incubator este în perioada echivalentă cu a 35-a sau a 36-a săptămână de gestație, temperatura din incubator este coborâtă treptat pentru a vedea dacă, îmbrăcat, își poate menține temperatura normală a corpului. Dacă poate, va fi mutat într-o nouă casă: un pătuț deschis.

CONTACT FIZIC

Chiar dacă nu-ți poți ține încă bebelușul prematur în brațe, îl poți atinge și îi poți vorbi ca să-i arăți dragostea ta. Aceste gesturi te vor face să te simți mai bine și vor fi benefice și pentru bebeluș: în comparație cu alți copii prematuri, cei care sunt atinși și cărora li se vorbește cresc mai repede și ajung mai repede acasă.

HRĂNIRE

Bebelușii prematuri foarte mici sunt hrăniți inițial printr-un tub subțire introdus prin nas (sondă nazogastrică) sau prin gură (sondă orogastrică) în stomac. Acest procedeu (numit gavaj) se folosește fiindcă bebelușii prematuri sunt de obicei incapabili să sugă puternic. Se măsoară o anumită cantitate de lapte matern sau de lapte praf pentru prematuri într-o seringă și se picură sau se pompează prin sondă în stomacul bebelușului.

Când bebelușul mai crește, poate fi hrănit cu biberonul în incubator. Stai lângă incubator și bagă mâinile înăuntru prin hublouri. Folosind ambele mâini, ridică bebelușul în fund la aproape 90°, susținându-i ceafa și capul cu o mână. Ține biberonul cu cealaltă mână și pune-i-l în gură. Lasă-l să sugă, cu mici pauze de odihnă la intervale de circa un minut.

Asistentele de la terapie intensivă pentru nou-născuți îți pot arăta câteva trucuri pentru a-i face să sugă mai bine pe bebelușii care nu au poftă să sugă sau sug încet. De exemplu, o atingere ușoară pe obraz, lângă gură, declanșează adesea un reflex de supt și îl face pe bebeluș să înceapă să sugă.

ALĂPTAREA LA TERAPIE INTENSIVĂ

Alăptarea unui bebeluş prematur este complicată pentru mamă, dar foarte benefică pentru bebeluş. Avantajele alăptării sunt numeroase (vezi Capitolul 3), dar două dintre ele sunt deosebit de importante pentru prematuri. Cei hrăniţi cu lapte matern fac mai puţine complicaţii din cauza prematurităţii; în special incidenţa enterocolitei necrozante, o boală intestinală gravă, este semnificativ mai mică. În plus, anticorpii şi celulele imunitare din laptele matern contribuie la prevenirea infecţiilor.

Cu excepţia unor nou-născuţi prematuri târzii, majoritatea prematurilor nu sunt pregătiţi să sugă la sân după naştere. Ei sunt prea bolnavi ca să poată fi alăptaţi sau nu pot încă să sugă puternic (sau amândouă). De aceea, prima ta experienţă de alăptare va fi probabil să-i dai lapte matern prin pompare.

Pentru ca alăptarea să fie un succes, trebuie să începi să te mulgi la scurt timp după naştere, de mai multe ori pe zi. Îţi va lua mult timp în fiecare zi: chiar cu pompele cele mai puternice (ca să economiseşti timp, cel mai bine este să cumperi una foarte bună), o şedinţă durează adesea 15–20 de minute. Iar dacă nu faci asta regulat, lactaţia se va diminua.

Stresul şi oboseala pot reduce şi ele cantitatea de lapte pe care o produci. Din păcate, mamele bebeluşilor prematuri sunt de obicei copleşite de griji şi de temeri. Multe stau lângă bebeluşul lor cât pot de mult, neglijându-şi propria odihnă şi recuperare. Deci, din nou, ai grijă de tine. Bebeluşul va avea de câştigat dacă tu eşti mai calmă şi mai odihnită, nu în ultimul rând pentru că vei produce mai mult lapte.

În ciuda acestor obstacole, există o şansă foarte mare să reuşeşti să alăptezi. Dacă partenerul îţi împărtăşeşte dorinţa de a-ţi hrăni bebeluşul cu lapte matern, îţi va fi de mare ajutor. De asemenea, aproape fără excepţie, asistentele de neonatologie te vor încuraja şi te vor sprijini în eforturile tale.

Hrănirea prematurului cu lapte matern este benefică pentru sănătatea şi pentru starea lui de bine şi numai tu poţi face asta pentru el. Astfel, împreună cu personalul medical, vei contribui la procesul de maturizare. Mulgerea laptelui şi toate eforturile pe care le faci să alăptezi sunt o expresie a dragostei tale pentru bebeluş şi te vor face, fără îndoială, să te simţi mai bine.

CUM SE DĂ LAPTELE

În unele secţii de neonatologie, prematurilor li se dau porţii de lapte foarte mici printr-o sondă nazogastrică, la câteva zile de la naştere. Acestea se numesc porţii trofice, fiindcă nu li se dă destul lapte pentru a fi o sursă de nutrienţi semnificativă. În schimb, aceste mici cantităţi de lapte sunt date pentru a stimula tractul gastrointestinal în speranţa că în viitor hrănirea va decurge mai bine. Dacă medicul care are grijă de nou-născutul tău recomandă să i se dea porţii trofice, poate fi folosit lapte matern în acest scop. Mai târziu, când se introduc porţii mai nutritive, laptele tău (adesea îmbogăţit cu un supliment pentru lapte matern) i se poate da printr-o sondă gastrică. Chiar dacă în această etapă bebeluşul nu prea are putere să sugă şi nu va obţine astfel mult lapte, unii medici şi unele asistente recomandă să-ţi înveţi copilul să asocieze suptul la sân cu senzaţia de saţietate. Poţi face aceasta punându-l la sân şi încurajându-l să sugă în timp ce i se dă lapte prin sonda gastrică. Ulterior, când va putea să sugă şi să înghită mai bine, va putea fi alăptat la sân.

MAI MULTE **DESPRE** | îngrijirea cangur

Contactul dintre pielea ta şi pielea bebeluşului tău prematur – dezbrăcat (exceptând scutecul) şi învelit cu o pătură sau cu un obiect de îmbrăcăminte – are multe beneficii. Ambii părinţi pot dezvolta această legătură cu micuţul lor (vezi p. 94) şi alăptatul în acest mod este adesea mai eficient şi s-a dovedit că duce la un câştig mai mare în greutate şi la o externare mai rapidă decât alăptatul „standard".

PRODUCEREA ŞI PĂSTRAREA LAPTELUI MATERN

Dacă vrei să-ţi alăptezi copilul, începe să te mulgi la maximum 24 de ore de la naştere, pentru a stimula lactaţia. Nu vei putea scoate mult lapte la început pentru că lactaţia nu s-a instalat încă. Dar mulge-te la fiecare trei, patru ore: cu cât o faci mai des, cu atât lactaţia va fi mai bună. Mulgerea se poate face acasă, iar laptele se pune în recipiente sterile primite de la spital. Adu la spital cât lapte te aştepţi că va bea copilul şi pune restul la congelator. Majoritatea secţiilor de terapie intensivă au şi o cameră specială unde mamele se pot mulge în linişte.

În primele zile sau săptămâni, vei depozita mult mai mult lapte în biberoane şi pungi decât va suge bebeluşul tău. Laptele în plus poate fi păstrat la congelator. Când laşi lapte la secţia de terapie intensivă, etichetează fiecare biberon cu numele bebeluşului tău şi data la care a fost muls laptele. Vezi şi p. 73 pentru mai multe informaţii despre păstrarea laptelui matern.

ALĂPTAREA LA SÂN

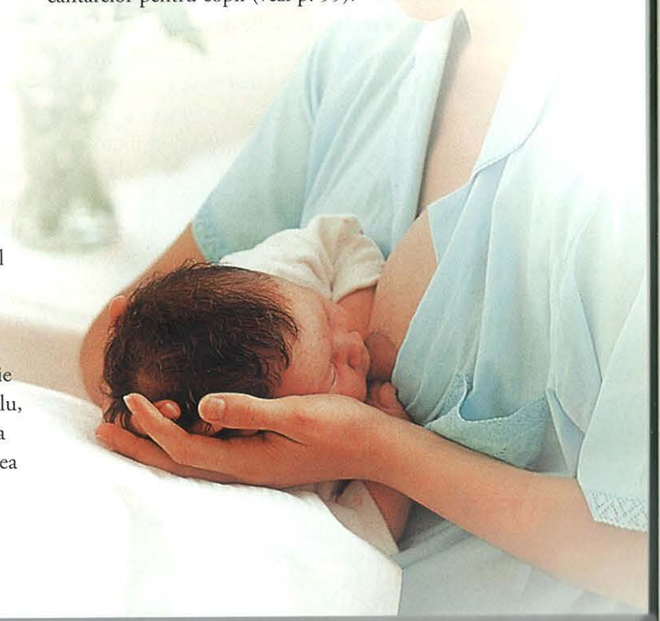
Suptul la sân este destul de dificil pentru bebeluşul prematur; el trebuie să sugă puternic şi susţinut, ceea ce duce la un consum mare de energie. Lasă specialiştii să te îndrume cât de des să-l alăptezi.

Comunicarea cu personalul medical de la terapie intensivă este importantă când alăptezi. De exemplu, dacă telefonezi şi spui că eşti în drum spre spital ca să-ţi alăptezi bebeluşul, asistentele vor şti să nu-i dea un biberon de lapte muls. Ele te vor anunţa şi când rezerva de lapte matern se împuţinează.

Două poziţii de alăptat care par să dea rezultate bune sunt „mingea de fotbal" (vezi stânga) şi „leagănul încrucişat" (vezi jos). Ambele îţi permit să controlezi cu uşurinţă capul copilului cu o mână şi să-ţi ţii sânul în cealaltă. Mulţi specialişti în lactaţie încurajează „îngrijirea cangur" sau contactul piele-pe-piele (vezi caseta de la p. 92) şi folosirea unei apărători pentru mamelon la începerea alăptatului, care îl ajută pe bebeluş să tragă laptele din sân fără să trebuiască să genereze o presiune negativă atât de mare în timp ce suge.

MONITORIZAREA SUCCESULUI

Cel mai bun indicator al succesului alăptării este creşterea continuă în greutate a bebeluşului. La început poţi aproxima cât de mult lapte suge la fiecare masă comparând greutatea dinaintea mesei cu cea de după. Dat fiind că 1 ml de lapte cântăreşte circa 1 g, un câştig în greutate de 25 g arată că a supt 25 ml. Bebeluşul trebuie cântărit şi înainte şi după cu acelaşi scutec, aceleaşi hăinuţe şi aceeaşi cantitate de materiale adăugate, de exemplu cabluri de monitoare. În plus, pentru a reduce eroarea de măsurare, cântarul nu trebuie mutat sau folosit între cele două cântăriri. Cu toate aceste măsuri de precauţie, există erori determinate de acurateţea cântarelor pentru copii (vezi p. 99).



ACASĂ

Aducerea bebelușului prematur acasă va fi emoționantă și, poate, puțin înspăimântătoare; s-ar putea să te simți copleșită la început de responsabilitățile care îți revin. Totuși, ceea ce ai învățat de la asistentele de la terapie intensivă îți va fi de mare folos. Aproape toate informațiile din capitolele 1 și 2 ale acestei cărți se aplică și bebelușilor prematuri, dar aceștia au nevoie de mai multă atenție în câteva domenii.

Pe lângă pregătirile „obișnuite" pentru aducerea acasă a bebelușilor născuți la termen, există câteva chestiuni specifice care trebuie avute în vedere. Practic, vei avea nevoie de scutece, body-uri și costumașe mai mici (ușor de găsit pe internet, dacă nu direct din magazinele specializate), dar s-ar putea să trebuiască de asemenea să-ți adaptezi „cunoștințele de infirmieră" la nevoile micuțului atunci când îi administrezi medicamente și vitamine (vezi și pp. 339–340) și să fii capabilă să urmezi instrucțiuni foarte precise cu privire la programul meselor sau la tratamentul bolilor de care suferă. Dacă instrucțiunile la externare vor fi relativ puține pentru un nou-născut prematur târziu a cărui singură problemă este că suge lent, în cazul unui bebeluș mult mai prematur sau care a avut complicații, mama va avea mult mai multe de făcut acasă.

ÎNGRIJIRI SPECIALE

Nou-născuții foarte prematuri au adesea probleme medicale de lungă durată (vezi Capitolul 13), așa că va trebui să înveți de la personalul secției de terapie intensivă cum să-i acorzi îngrijirile speciale de care va avea nevoie acasă. Pe lângă vitamine și poate alte medicamente, bebelușul tău ar putea avea nevoie de oxigen sau de alte echipamente sau monitoare speciale cu care trebuie să te familiarizezi. Dacă a avut probleme respiratorii grave sau apnee (episoade de întrerupere a respirației), ai putea fi învățată tehnici de resuscitare speciale (vezi și pp. 41–43) în cazul puțin probabil că va trebui să le folosești.

MENȚINEREA TEMPERATURII CORPORALE

Aproape toți nou-născuții prematuri (cu excepția unor prematuri târzii) sunt la început incapabili să-și regleze adecvat temperatura corpului. Nou-născuții la termen pot genera destulă căldură ca să-și mențină temperatura corporală normală la câteva ore după naștere dacă sunt îmbrăcați adecvat; totuși, este bine să nu fie lăsați să le fie frig. La un prematur, reglarea temperaturii este mult mai dificilă. Deoarece are rezerve de energie limitate și nu are grăsime corporală, temperatura bebelușului, chiar înfășurat în pături, scade rapid dacă nu este ținut într-un mediu încălzit. Totuși, când bebelușul este adus acasă, el poate să-și mențină temperatura corpului (una dintre condițiile pentru externarea din secția de terapie intensivă este capacitatea de a-și menține temperatura corporală, dobândită de obicei la 35–36 de săptămâni de gestație). Totuși, pentru a genera căldură este nevoie de energie; caloriile folosite de bebelușul tău ca să-și păstreze căldura corpului nu vor fi folosite pentru a crește și a câștiga în greutate. De aceea, trebuie să îl ții cât mai puțin timp dezbrăcat sau în frig. Regula generală este că un copil născut la termen trebuie îmbrăcat cu tot atâtea straturi de haine de câte ai și tu nevoie ca să te simți confortabil; un bebeluș prematur are nevoie de un strat în plus. La terapie intensivă, bebelușilor li se pun de obicei căciuliițe pe cap, pentru a preveni pierderile de căldură. Totuși, acasă nu au nevoie de căciuliță când termostatul este reglat la temperaturi normale (peste 20°C).

FEREȘTE-L DE MICROBI

Sistemul imunitar al unui nou-născut la termen este mai puțin dezvoltat decât al unui copil mai mare sau al unui adult. Nou-născuții prematuri sunt și mai puțin rezistenți la infecții, cei cu vârsta de gestație cea mai mică având mecanismele imunitare cele mai imature. În plus, dacă bebelușul tău s-a născut înainte de săptămâna a 34-a de gestație, va avea foarte puțini anticorpi materni (vezi caseta). De aceea, este deosebit de important să respecți măsurile de precauție descrise în Capitolul 2 – să permiți doar câtorva rude și prieteni apropiați să-l țină în brațe, să-l atingă și să se apropie mai mult de el, numai după ce s-au spălat pe mâini, să nu primești musafiri cu boli contagioase și să eviți locurile publice aglomerate. Totuși, hrănirea la sân va contribui la protejarea bebelușului de infecții pentru că laptele matern conține anticorpi și celule imunitare active împotriva multor microbi.

PREVENIREA INFECȚIILOR

Eforturile tale de a reduce pe cât posibil expunerea bebelușului la microbi sunt utile și adesea vor reduce numărul și gravitatea infecțiilor. Totuși, să nu crezi că, dacă faci eforturi să eviți expunerea la microbi și îl alăptezi, bebelușul nu va răci și nu va contracta nici o infecție. Infecții precum guturaiul sunt inevitabile. Mai jos sunt prezentate alte câteva moduri de a-ți proteja copilul.

MAI MULTE **DESPRE** anticorpii materni

Începând cu al treilea trimestru de sarcină, anticorpii din sângele mamei pot trece prin placentă și pot astfel intra în sângele fătului. La naștere, un copil născut la termen este înarmat cu o gamă largă de anticorpi (formați de mamă) la bacterii, virusuri și agenți patogeni cu care nu a intrat niciodată în contact. Dar bebelușii prematuri pot să nu aibă anticorpi materni pentru că perioada de transfer al acestora nu a existat. Anticorpii materni au o durată de viață limitată și, cu timpul, sunt îndepărtați din circulația sangvină a bebelușului și divizați în molecule mici pentru a fi utilizați mai târziu de organism. Până la vârsta de șase luni, nivelul de anticorpi al unui bebeluș scade destul de mult, astfel încât protecția de care el beneficiază în continuare este limitată; totuși, unii dintre acești anticorpi pot fi detectați chiar și la vârsta de un an.

Anticorpii materni pot juca un rol important și în unele cazuri de icter al nou-născutului (colorare în galben a pielii care se produce la unii nou-născuți în primele zile de viață, vezi p. 369).

Bilirubina, molecula care, când are niveluri mari, colorează pielea în galben, este un produs rezultat din descompunerea hemoglobinei din globulele roșii ale sângelui. Anticorpii materni pot afecta acest proces dacă mama și copilul au grupe de sânge diferite. Ca toată lumea, mamele au în sânge anticorpi împotriva celulelor sangvine străine. Dacă unii dintre anticorpii materni care trec prin placentă sunt dirijați împotriva globulelor roșii ale bebelușului, se distrug mai multe asemenea celule decât de obicei, se produce mai multă bilirubină și icterul este mai pronunțat.

VACCINURI

Vaccinurile sunt mijloace sigure și importante de prevenire a unor boli infecțioase grave la copiii născuți la termen (vezi și p. 336). Ele sunt eficiente și la copiii prematuri. Programul vaccinărilor este același ca la copiii născuți la termen. Reține că pentru programarea vaccinărilor se ia în calcul vârsta cronologică, nu cea corectată. Dacă bebelușul tău a stat la terapie intensivă până la vârsta de două luni, probabil că i s-au făcut acolo primele vaccinuri.

Alt mod în care copilul poate fi protejat de expunerea la infecții este să fie înconjurat de membri ai familiei imuni la anumite virusuri și bacterii. Dacă ești imun, nu poți lua o boală și deci nu i-o poți trasmite bebelușului. În prezent,

se recomandă vaccinarea ambilor părinți și a tuturor celorlalți adulți din casă, inclusiv a bonelor și a vizitatorilor frecvenți, precum și a altor copii, împotriva tusei convulsive și a gripei.

PALIVIZUMAB (SYNAGIS)

Infecțiile respiratorii se manifestă de obicei doar prin tuse și nas înfundat. Totuși, riscul ca guturaiurile să ducă la respirație șuierătoare, la bronșiolită (vezi p. 345) și la pneumonie (vezi „Infecții pulmonare", p. 347) este mai mare la prematuri (mai ales la cei care au avut nevoie de tratament pentru prematuritate pulmonară și ai căror plămâni sunt în curs de vindecare) decât la alți copii. Multe virusuri pot provoca boli respiratorii, dar două, virusul gripal și virusul respirator sincițial (VRS), provoacă frecvent infecții la nou-născuții prematuri (și la cei născuți la termen), unele severe. Bebelușii mai mari de șase luni pot fi vaccinați împotriva gripei, dar, indiferent dacă bebelușul este vaccinat sau nu, se recomandă ca părinții, alți membri ai familiei, bonele și vizitatorii să fie vaccinați.

Nu există un vaccin pentru VRS, dar există un mod de a reduce impactul lui asupra bebelușului tău; multe infecții sunt prevenite sau rămân ușoare dacă se folosește palivizumab. Acest medicament conține anticorpi împotriva VRS, produși în culturi de celule și în eprubete. Este foarte scump și se folosește doar pentru copiii care vor beneficia cel mai mult de pe urma lui. În sezonul infecțiilor cu VRS (de obicei din noiembrie până în martie), copiilor care îndeplinesc criteriile pentru administrare li se fac injecții lunare cu anticorpi.

Copiilor care s-au născut foarte prematur sau care au avut boli pulmonare mai severe li se dă palivizumab, iar celor mai sănătoși și mai puțin prematuri, nu. Dacă crezi că acest medicament îl va ajuta pe copilul tău, discută problema cu pediatrul.

MANEVRAREA BEBELUȘULUI

Prematurii sunt mai mici decât cei născuți la termen, dar pot fi ridicați și ținuți în brațe în același la fel (vezi pp. 32–33). Experiența te va învăța că bebelușul tău este robust și că are nevoie doar să-i susții puțin capul ca să nu cadă spre față, spre spate sau într-o parte, până când va fi destul de puternic să și-l țină singur.

Dacă porți bebelușul într-o eșarfă portbebe sau într-un portbebe special pentru prematuri, astfel încât să poată să-ți audă bătăile inimii și să-ți simtă respirația și mișcările, îl poți ajuta să crească și să dezvolte o legătură afectivă mai puternică cu tine. Bebelușii prematuri cresc mai repede când sunt purtați într-o eșarfă (aceasta imită uterul). Tranziția de la uter și incubator la lumea exterioară este mult mai ușoară, mai ferită de pericole și mai confortabilă. Odată ce bebelușul își poate ține bine capul (pe la 16–20 de săptămâni), poți folosi un portbebe fără suport pentru cap.

4 motive pentru utilizarea palivizumabului

1. Bebelușul tău are o vârstă cronologică mai mică de doi ani și a avut nevoie de tratament (de exemplu, oxigen sau medicamente) pentru displazie bronhopulmonară în ultimele șase luni dinaintea începutului sezonului de infecție cu virus respirator sincițial (VRS).
2. S-a născut la sau înainte de 28 de săptămâni de gestație și are o vârstă cronologică mai mică de 12 luni la începutul sezonului de infecție cu VRS.
3. S-a născut la 29–32 de săptămâni de gestație și are mai puțin de 6 luni la începutul sezonului de infecție cu VRS.
4. S-a născut la 32–35 de săptămâni de gestație și are și o boală de inimă congenitală.

Scaune de mașină

Dacă nu ai norocul să locuiești atât de aproape de spital încât să-ți poți aduce bebelușul acasă pe jos, va trebui să-l aduci cu mașina și vei avea nevoie de un scaun de mașină pentru bebeluși. Din păcate, majoritatea acestor scaune sunt proiectate pentru nou-născuți la termen și pentru bebeluși mai mari. Când sunt puși în ele, capul unor bebeluși prematuri cade în față, ceea ce poate duce la blocarea căilor aeriene superioare (din gât), astfel încât la plămâni nu mai ajunge destul oxigen și pot apărea complicații precum apnee (întrerupere a respirației timp de multe secunde), bradicardie (încetinire a bătăilor inimii) și desaturare (scădere a nivelului de oxigen din țesuturi).

TEST CU SCAUNUL DE MAȘINĂ

Pentru a fi siguri că bebelușul tău nu va face aceste complicații pe drumul spre casă, în secțiile de terapie intensivă bebelușii sunt supuși uneori unui test cu scaunul de mașină. Conectat la monitoare care înregistrează pulsul, frecvența respirației și nivelul de oxigen din țesuturi, bebelușul tău va fi pus într-un scaun de mașină (adus de tine), ca și cum s-ar afla în mașina ta, și urmărit pentru a detecta eventuale semne de probleme respiratorii. Dacă în următoarele câteva minute nu manifestă apnee, bradicardie sau desaturare, a trecut testul și poți să îl iei acasă în siguranță în scaunul de mașină. Dacă nu trece testul sau ți se recomandă să folosești alt mijloc de transport, ar putea fi indicat un pat de mașină orizontal. Există în comerț portbebeuri orizontale care îi permit bebelușului să stea întins în timp ce este transportat și care pot fi folosite și ca landouri.

FOLOSIRE A UNUI SCAUN DE MAȘINĂ

Regulile generale de utilizare a scaunului de mașină prezentate în capitolele 9 și 12 se aplică și bebelușilor prematuri, dar există câteva recomandări suplimentare care trebuie urmate.

Trebuie folosite numai scaune de mașină pentru prima etapă (nu scaune proiectate pentru copii de peste 9 kg). Există acum în comerț câteva modele pentru bebeluși cu o greutate începând de la 2 kg. Pentru informații despre mărci și modele, vizitează website-urile specializate în această problemă.

Scaunele adecvate au o distanță de cel mult 14 cm de la centura care se prinde între picioare până la spătar și de cel mult 25 cm de la partea de jos a centurilor pentru umeri până la fundul scaunului. Scaunul trebuie să fie pus pe bancheta din spate a mașinii, cu fața spre spatele mașinii, iar lângă copil trebuie să stea un adult pentru a se asigura că rămâne în poziția corectă.

Ca să nu cadă, copilul trebuie așezat cu spatele și fundul exact pe spătar. Există scaune cu căptușeli suplimentare speciale (vezi mai sus) sau poți pune pături sau prosoape

făcute sul de o parte și de alta – între capul sau umerii bebelușului și pereții laterali ai scaunului și între picioare și partea de jos a pereților laterali ai scaunului. Dacă centura dintre picioare nu poate fi strânsă suficient ca bebelușul să fie ținut în siguranță în scaun, trebuie pus sub cataramă un alt prosop făcut sul. Clema de reținere trebuie să stea pe pieptul bebelușului.

Scaunele cu bară de protecție, cu pernuță abdominală sau cotiere nu trebuie folosite pentru că bebelușul s-ar putea lovi cu capul de acestea în cazul unui accident sau dacă mașina frânează brusc.

Scaunul trebuie să fie înclinat cu 45 de grade spre spate (dat fiind că scaunul este cu fața spre spatele mașinii, partea lui de sus este înclinată spre fața mașinii). Dacă este nevoie, sub scaun poate fi pusă o altă pătură pentru a se ajunge la această înclinație.

HRĂNIRE ȘI NUTRIȚIE

Nou-născuții prematuri nu sunt externați de obicei de la terapie intensivă până când nu pot să sugă și nu iau în greutate constant. Dar chiar și cei externați ar putea să nu fie încă în stare să sugă cu ușurință. Bebelușii prematuri sug încet și mai puțin puternic și eficient decât cei născuți la termen. Slăbiciunea mușchilor gurii, coordonarea slabă a limbii și a faringelui și nevoia de a respira des pot complica procesul de hrănire la început. Mai mult, efortul necesar pentru a suge continuu la sân poate fi istovitor pentru un bebeluș prematur mic. Deoarece i-ai dat de multe ori să sugă la terapie intensivă, probabil că acum te pricepi să o faci, dar suptul va fi lent și bebelușul va avea nevoie probabil de câteva pauze de odihnă în timpul „mesei".

Prematurii au nevoie de mai multe calorii, proteine și grăsimi decât alți nou-născuți. În plus, ei au nevoie de mult calciu, fosfor și vitamina D pentru a avea oase puternice și de mult fier pentru a produce hemoglobină și globule roșii. Din fericire, laptele mamelor care nasc prematur conține cantități mai mari din acești nutrienți decât laptele celor care nasc la termen. Totuși, pentru a fi siguri că un bebeluș prematur primește destule calorii, calciu, fosfor, vitamine etc., medicii recomandă adesea adăugarea unui supliment în laptele matern.

Când bebelușii prematuri sunt hrăniți cu lapte praf, majoritatea primesc inițial o formulă de lapte pentru prematuri (cu 0,8 calorii/ml). Mai târziu se folosește o formulă de tranziție (intermediară între cea pentru prematuri și cea obișnuită din punct de vedere al caloriilor și al nutrienților, cu 0,7 calorii/ml) și, în sfârșit, după ce bebelușul ajunge la o anumită vârstă și/sau greutate, se trece la o formulă pentru copii născuți la termen (0,6 calorii/ml).

Există diferite opinii despre hrănirea optimă pentru un nou-născut prematur și, deși adesea se procedează după cum am explicat mai sus, există și alte metode. De exemplu, unii doctori recomandă hrănirea prematurilor târzii cu o formulă de lapte obișnuită când aceștia sunt externați.

Așadar, când bebelușul tău hrănit cu lapte praf ajunge acasă, probabil că va trebui să-i dai o formulă pentru prematuri sau una de tranziție. De asemenea, se recomandă frecvent administrarea de vitamine și de fier sub formă de picături.

Dacă bebelușul tău suge la sân, va primi și el vitamine și suplimente de fier. În cazul în care câștigă suficient în greutate doar cu lapte matern, este posbil să nu fie necesare alte suplimente; totuși, mulți bebeluși alăptați au nevoie de porții suplimentare date cu biberonul – fie de lapte matern cu un supliment, fie de lapte praf îmbogățit cu o serie de calorii (o formulă pentru prematuri sau una de tranziție).

De regulă, bebelușii prematuri nu prea știu când le este foame. Capacitatea de a simți foamea și de a-i anunța pe părinți (plângând) apare când bebelușul se apropie de termenul normal la care ar fi trebuit să se nască (folosind vârsta corectată); până atunci, trebuie să îi dai să sugă la intervale regulate, conform indicațiilor personalului medical de la terapie intensivă.

Mai mult, este posibil ca bebelușul tău să nu fi dezvoltat încă mecanismul care face ca foamea să fie proporțională cu caloriile de care are nevoie pentru a crește corect. Astfel, pentru a te asigura că se dezvoltă așa cum trebuie, medicul va prescrie de asemenea volumul de lapte pentru fiecare masă, dacă bebelușul este hrănit cu biberonul. Evident, în această etapă nu se recomandă hrănirea bebelușului la cerere, adică frecvența și volumul porțiilor nu trebuie determinate de copil.

CREȘTEREA ÎN GREUTATE

Majoritatea bebelușilor care pleacă de la terapie intensivă sau din secția de prematuri cântăresc mai puțin decât copiii născuți la termen cu aceeași vârstă corectată. Acest lucru se întâmplă din mai multe motive: de exemplu, hrănirea orală ar fi putut fi întârziată din cauza unor probleme respiratorii sau gastrointestinale. Cel mai bun loc pentru ca un copil să crească până la termen este în uter. Cu toate progresele în domeniul îngrijirii și al nutriției nou-născuților, ca hrănirea intravenoasă (hiperalimentare) și formulele de lapte pentru prematuri bogate în calorii, medicina nu a reușit încă să egaleze hrănirea naturală a fătului cu nutrienți de la mamă care trec prin placentă.

După ce obstacolele care stau în calea hrănirii lui adecvate sunt depășite și bebelușul reușește să sugă porții complete, el începe să recupereze. El va crește într-un ritm mai rapid decât copiii născuți la termen cu vârstă corectată comparabilă, de parcă ar ști că are o greutate prea mică pentru vârsta lui și încearcă să-i ajungă din urmă pe copiii născuți la termen.

Odată ce bebelușul poate ingera destule calorii, va crește remarcabil de repede – câștigând, în general, 20–30 g pe zi sau chiar mai mult. Ca mulți părinți, vei vrea probabil să verifici frecvent cât a luat în greutate bebelușul tău, dar pediatrii și neonatologii nu recomandă de obicei achiziționarea unui cântar pentru bebeluși, pentru ca părinții să nu devină obsedați de acest lucru.

MAI MULTE **DESPRE** cântarele pentru bebeluși

Când bebelușul tău era la terapie intensivă, s-ar putea să fi observat că uneori câștiga în greutate neregulat: în unele zile lua foarte mult în greutate, în altele nu lua nimic. Deși acest lucru se putea datora pur și simplu faptului că bebelușul ingera mai multe calorii în zilele în care lua mai mult în greutate, de obicei nu acesta este motivul variației zilnice a câștigului ponderal. Problema rezidă în instrumentele de cântărit. Cântarele folosite în secțiile de terapie intensivă pentru nou-născuți sunt calibrate și precise, dar nici un aparat de măsurare nu are o precizie de 100%. Un cântar bun are o eroare de 1–2%. De exemplu, dacă bebelușul tău cântărește 2 000 g, greutatea reală este de fapt 2 000 g plus sau minus 1% din 2 000 g (= 20 g), adică între 1 980 g și 2 020 g. Așadar, dacă bebelușul tău a avut ieri 2 000 g, a mâncat bine, dar azi are tot 2 000 g, este foarte posibil ca, în realitate, să fi luat în greutate, dar câștigul să nu fi fost detectat din cauza micii erori inerente pentru orice cântar. El ar fi putut cântări de fapt 1 990 g ieri și 2 010 g azi, dar cântarul a arătat 2 000 g de fiecare dată.

O altă sursă de eroare inerentă la cântărirea nou-născuților o reprezintă variabile care ar fi relativ nesemnificative la cântărirea unui copil mai mare sau a unui adult. De exemplu, dacă cu puțin timp înainte de a fi cântărit bebelușul tău a avut un scaun mare sau a urinat, greutatea lui a fost cu 20–40 g mai mică decât dacă ar fi fost cântărit cu câteva minute mai devreme.

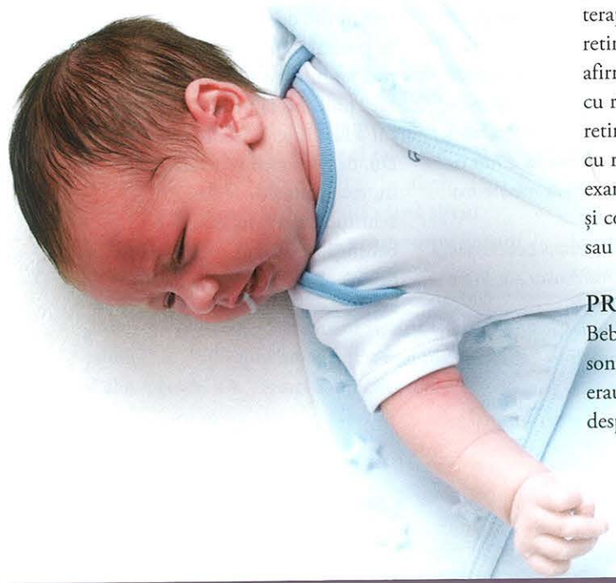
Date fiind toate micile inexactități în determinarea greutății bebelușului tău, este înțelept să urmărești evoluția lui de-a lungul mai multor zile, în loc să te concentrezi pe diferența de la o cântărire la alta.

PROBLEME DE SĂNĂTATE

Bebeluşii prematuri sunt expuşi aceloraşi boli şi probleme medicale ca şi cei născuţi la termen (vezi Capitolul 13). În plus, există câteva afecţiuni care merită prezentate deoarece au o semnificaţie suplimentară la prematuri.

REFLUX

Regurgitarea conţinutului stomacului în gură (sau nas) şi în esofag este mai frecventă la prematuri decât la copiii născuţi la termen (chiar şi la aceştia este foarte frecventă!). Îl poţi ajuta pe bebeluş prin măsuri simple, de exemplu ţinându-l în şezut timp de 20 de minute după fiecare masă şi dându-i porţii mai mici, dar mai dese. Reţine că, de obicei, cantitatea regurgitată este mult mai mică decât ai crede judecând după mărimea „băltii". De asemenea, regurgitarea este doar o neplăcere şi o sursă de murdărie în cazul celor mai mulţi bebeluşi, atâta timp cât câştigă bine în greutate şi nu îi deranjează când sug.



PIERDERE A AUZULUI

Pierderea capacităţii de a auzi sunete mai slabe este mai frecventă la prematuri decât la alţii. Diminuarea capacităţii auditive poate fi o consecinţă a unei infecţii, un efect secundar nedorit al anumitor medicamente folosite pentru tratarea problemelor medicale ale bebeluşilor prematuri sau se poate datora chiar prematurităţii. În general, se face un test de auz înainte ca bebeluşul să fie externat de la terapie intensivă, dar mulţi doctori recomandă şi un alt doilea test la câteva luni, mai ales pentru cei mai prematuri. Depistarea precoce a problemei şi intervenţia rapidă pentru corectarea ei – cu aparate auditive, terapie logopedică, programe pentru copii cu probleme de auz şi, poate, implanturi cohleare – au îmbunătăţit considerabil însuşirea limbajului la bebeluşii cu deficienţe de auz.

RETINOPATIE DE PREMATURITATE

Se produce când vasele de sânge din retină (membrana din fundul ochiului unde se află senzorii sistemului vizual) proliferează excesiv. Este întâlnită cel mai des la prematurii care cântăresc mai puţin de 1 000 g, dar poate apărea uneori şi la prematuri mai mari. Sunt necesare examene oftalmologice periodice, primele realizate adesea în secţia de terapie intensivă, pentru a stabili dacă bebeluşul are retinopatie de prematuritate şi, în cazul unui răspuns afirmativ, dacă se vindecă sau se agravează. Bebeluşii cu risc trebuie duşi regulat la oftalmolog până când retina se maturizează suficient. Până atunci, bebeluşii cu retinopatie uşoară, moderată sau severă trebuie examinaţi regulat pentru a se urmări evoluţia bolii şi consecinţele asupra vederii (vedere slabă, miopie sau chiar ambliopie, dezlipire a retinei şi glaucom).

PROBLEME DENTARE

Bebeluşii care au fost ajutaţi să respire printr-o sondă endotraheală, de obicei pentru că plămânii lor erau prematuri, pot avea diverse probleme dentare, despre care se crede că se datorează traumatismelor ţesuturilor orale cauzate de sondă. Printre acestea se numără cerul gurii înalt şi arcuit, diformităţi sau defecte ale smalţului dinţilor de lapte sau chiar lipsa unor dinţi. Arareori, dinţii pot fi pătaţi din cauza bilirubinei (un produs rezidual normal al cărui nivel este ridicat la nou-născuţii cu icter) sau a unor medicamente. Nu este necesar un tratament, dar se recomandă îngrijirea preventivă de rutină a dinţilor şi examene stomatologice începând de la vârsta de 12 luni.

HERNIE INGHINALĂ

Când canalul fetal dintre cavitatea abdominală şi sacul scrotal (la băieţi) sau labiile vaginului (la fete) nu se închide corect, se produce o hernie inghinală. În perioada de început a vieţii intrauterine, înainte de dezvoltarea organelor interne specifice fiecărui sex, se formează în cavitatea abdominală testiculele sau ovarele. La băieţi, fiecare testicul coboară treptat în scrot, părăsind abdomenul printr-un mic orificiu rotund (inel inghinal) pe sub piele şi muşchi şi trecând printre straturile de muşchi din zona inghinală printr-un canal numit canal inghinal. La fete, deşi ovarele rămân acolo unde se formează, inelul inghinal şi canalul inghinal se formează ca la băieţi. Mai târziu în cursul vieţii intrauterine, ele se închid complet. Dar dacă acest canal rămâne deschis, o bucată de intestin din abdomen poate coborî prin el, ceea ce duce la apariţia unei umflături în zona inghinală, în scrot la băieţi sau în labii la fete, care se vede fiindcă, de regulă, este de mărimea unei mingi de ping-pong. De obicei, intestinul apare pentru scurt timp în afara cavităţii abdominale, apoi se retrage.

Herniile inghinale sunt mai frecvente la prematuri în general, dar se întâlnesc cel mai des la băieţi şi la nou-născuţii care au nevoie de ventilaţie. Dacă se descoperă o hernie când bebeluşul este la terapie intensivă, ea este reparată chirurgical înainte de externarea lui. Dacă observi acasă o umflătură în zona inghinală, în scrot sau în labii, fotografiaz-o repede (poate dispărea în câteva minute) şi spune-i doctorului despre ea (arătându-i şi fotografia). Copilul va fi programat pentru operaţie cât mai curând posibil pentru coaserea canalului inghinal. Dacă este lăsat deschis, poate apărea o problemă destul de rară, dar gravă: strangularea intestinului. Aceasta se produce când o parte din intestin intră în canal, rămâne prins acolo şi este vătămat când irigarea lui cu sânge este compromisă.

DISPLAZIE BRONHOPULMONARĂ

În cazul în care copilul tău suferă de displazie bronhopulmonară, aceasta se manifestă de când el este la terapie intensivă; primele simptome nu apar acasă. Boala apare cel mai adesea la nou-născuţii foarte prematuri care au avut nevoie de ventilaţie mecanică şi este provocată de o combinaţie de factori: plămânii prematuri, concentraţiile mai mari de oxigen necesare şi traumatismele produse de presiunea cu care aerul este pompat în plămâni. Este diagnosticată prin investigaţii clinice şi radiologice în urma cărora se descoperă: respiraţie rapidă, dificilă; transfer defectuos al oxigenului în plămâni; multiple zone mici şi rotunde de hiperaerare (care par negre pe radiografie), înconjurate de zone dense (care par albe). Practic vorbind, bebeluşul are displazie bronhopulmonară când continuă să aibă nevoie de oxigen după 30 de zile de la naştere. Poate avea nevoie şi acasă de oxigen şi/sau de medicamente administrate oral până când plămânii săi se vindecă mai bine. Bebeluşii cu displazie bronhopulmonară sunt mai predispuşi decât alţi prematuri la dificultăţi când fac o infecţie respiratorie. Aşa cum am arătat (vezi p. 96), lor li se recomandă palivizumab pentru a preveni infecţia cu VRS.

REINTERNARE

Să sperăm că bebeluşului tău nu i se va întâmpla asta, dar unii bebeluşi exernaţi de la terapie intensivă trebuie reinternaţi ulterior pentru scurt timp pentru tratamentul unor infecţii respiratorii. Deşi nou-născuţii cei mai prematuri şi cei cu displazie bronhopulmonară sunt cei mai vulnerabili, orice bebeluş prematur se poate îmbolnăvi destul de grav când ia un guturai. La ei, infecţia se poate extinde la căile aeriene inferioare, provocând respiraţie şuierătoare sau pneumonie. De aceea, este util să iei măsuri (vezi p. 95) pentru a-l feri de microbi şi a preveni infecţiile.

CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE

După externarea de la terapie intensivă, copilul va fi programat des la medicul pediatru. La început, principalele probleme discutate vor fi adaptarea bebelușului la noul cămin, dar și adaptarea ta la prezența lui acasă, hrănirea și creșterea bebelușului și evoluția eventualelor probleme de sănătate. Deși există grafice de creștere speciale pentru prematurii mici (care au cea mai mare utilitate pentru cei aflați încă în spital), de cele mai multe ori se folosește un grafic de creștere obișnuit. Totuși, alături de greutate, înălțime și circumferința capului, se folosește vârsta corectată în loc de vârsta cronologică (vezi și Capitolul 12 pentru mai multe informații despre creștere și dezvoltare și graficele de creștere). După cum am arătat, chiar folosind vârsta corectată probabil că bebelușul tău va fi la început în percentilele cele mai de jos la greutate și la înălțime. Totuși, datorită creșterii accelerate, el va recupera și se va apropia de un nivel de creștere mai tipic pentru copiii născuți la termen cu vârstă corectată și, eventual, cronologică asemănătoare.

Deși dezvoltarea psihomotorie este monitorizată la toți copiii, pediatrii acordă o atenție specială reperelor de dezvoltare ale copiilor prematuri. Ca și în cazul creșterii fizice, se va folosi vârsta corectată pentru evaluarea atingerii reperelor. Astfel, dacă bebelușul tău s-a născut cu două luni înainte de termen, va trebui să înceapă să zâmbească la vârsta cronologică de trei luni și jumătate până la patru luni (la vârsta corectată de șase–opt săptămâni), fiindcă bebelușii născuți la termen încep în mod normal să zâmbească la vârsta de șase–opt săptămâni.

Perioada de „recuperare" variază foarte mult. Atât din punct de vedere al creșterii, cât și din cel al dezvoltării psihomotorii, un bebeluș prematur sănătos intră în intervalul normal fără corecție pentru prematuritate între 12 și 18 luni (vârsta cronologică).

Bineînțeles, este un semn bun dacă bebelușul tău atinge reperele de dezvoltare inițial la vârsta corectată și ulterior îi ajunge din urmă pe ceilalți copii și le atinge la vârsta cronologică adecvată. Totuși, este bine să nu urmărești prea insistent la ce vârstă reușește să facă un lucru sau altul. Cu adevărat important nu este când atinge jaloanele, ci faptul că le atinge.

MAI MULTE **DESPRE** recuperare

Recuperarea diferenței față de copiii născuți la termen este rezultatul a două forțe. Mai întâi, există într-adevăr o compensare pentru prematuritate printr-o creștere și dezvoltare accelerate. În plus, intervalul normal se extinde cu vârsta, astfel încât dezvoltarea unui bebeluș care progresează constant, dar este cu câteva luni în urma mediei, se va încadra mai târziu în intervalul normal. Dacă, pentru a folosi exemplul de mai sus al bebelușului născut cu două luni înainte de termen, el începe să zâmbească social la trei luni și jumătate de la naștere, este evident „în urma" vârstei lui cronologice. Dar dacă începe să meargă la 14 luni (la două luni după vârsta medie), se încadrează în limitele „normalului" pentru vârsta sa cronologică, fiindcă intervalul normal pentru a începe să meargă în picioare, între 10 și 18 luni, este mai flexibil.

PROBLEME PENTRU PĂRINȚI

Nașterea prematură va avea un efect profund asupra ta ca persoană și ca părinte. Nu ești același părinte care ai fi fost dacă bebelușul s-ar fi născut la termen. Planurile, speranțele și așteptările tale se vor schimba dramatic. În loc să te concentrezi asupra unor chestiuni banale, cum ar fi să înveți să schimbi un scutec sau să te obișnuiești cu alăptatul, vei fi obligată să faci față unor probleme mai dificile. Te-ai putea întreba dacă nou-născutul prematur va supraviețui, dacă va fi normal, dacă ești cumva de vină pentru că ai născut prematur, ce le vei spune rudelor și prietenilor și cum o să poți să te duci acasă fără el.

De asemenea, vei regreta că nu ai avut sarcina, nașterea și experiența post-partum pe care le plănuiseși, dar care nu s-au materializat niciodată. Ai pierdut o mare parte din al treilea trimestru și din experiențele plăcute (și mai puțin plăcute) din timpul lui. Și, în loc să-ți ții bebelușul născut la termen în brațe, înconjurată de cadouri și de flori, pleci să-ți vizitezi bebelușul cu risc la terapie intensivă, unde îl găsești conectat la tot felul de aparate, cu perfuzii, primind oxigen sau fiind ventilat mecanic. Erai sigură că vei fi cea mai importantă persoană din viața bebelușului tău, iar acum nu poți decât să urmărești modul în care asistentele și medicii au grijă de el.

La început, nu prea știi ce fac toți acești oameni pentru el și nu poți participa sau ajuta. Ai foarte multe întrebări, dar, când le pui pe cele mai importante, primești adesea răspunsuri precum „O să vedem" sau „Nu știm deocamdată". Continui să te temi că bebelușul ar putea să nu fie bine și că s-ar putea să nu se simtă până la urmă un copil întreg, perfect.

Dacă intenționaseși să-ți alăptezi copilul, el nu este pregătit să sugă la sân (din cauza prematurității și/sau unor probleme medicale) și ar putea să nu fie astfel timp de săptămâni. Investind timp, efort și energie – pentru că trebuie să te mulgi zilnic, zi și noapte – vei putea să-i oferi destul lapte și să-ți păstrezi lactația pentru a-l putea alăpta la sân mai târziu. Totuși, dacă nu poți să alăptezi, s-ar putea să te simți oarecum vinovată că nu faci totul ca să-ți ajuți copilul.

Cu timpul, te vei simți mai în largul tău în lumea ciudată a secției de terapie intensivă. Începi să-i cunoști pe medicii și pe asistentele care se ocupă de bebelușul tău, te poți împrieteni cu mama sau cu tatăl altui pacient, iar informațiile pe care le afli despre problemele bebelușului tău și despre tratamentul care i se face te ajută să depășești șocul inițial. Totuși, starea ta de spirit evoluează în concordanță cu starea bebelușului. Când lucrurile merg bine, ești în al nouălea cer, când apare o problemă, un nor negru îți întunecă orizontul.

Uneori, stresul și epuizarea te pot afecta puternic. Te poți supăra pe partenerul tău. Sau pe medicii și pe asistentele care au grijă de bebelușul tău, mai ales dacă se întâmplă ca vreun lucru să nu meargă bine. Când sună telefonul acasă, răspunzi cu teamă în suflet: „Dacă este de la spital? S-o fi întâmplat ceva rău?" Îți pui continuu aceleași întrebări: „Se va face bine? Va fi pregătit vreodată să vină acasă? Va fi oare un copil sănătos și normal?"

Dacă ai noroc, ai un partener, rude și prieteni care te sprijină în acest vârtej de evenimente. Totuși, pot exista și persoane incapabile să înțeleagă prin ce treci. Cei care au copii sănătoși se pot jena să vorbească cu tine. Partenerul tău, părinții și socrii, în loc să te ajute, te pot tulbura și mai mult.

Pe scurt, poți fi istovită, stresată și chiar traumatizată de această experiență.

CUM TE AFECTEAZĂ ACEST LUCRU

Toți părinții, indiferent de gradul de dezvoltare fizică sau de starea de sănătate a nou-născutului lor, vor doar ce este mai bun în viață pentru el. Dacă părinții unor copii care nu au avut niciodată probleme de sănătate își fac adesea griji că aceștia ar putea să se îmbolnăvească sau să se dovedească anormali din punct de vedere al dezvoltării

psihomotorii, temerile părinților bebelușilor prematuri, mai ales ai celor bolnavi, sunt mult mai mari. Experiența traumatizantă prin care trec, incertitudinea cu privire la viitorul copilului lor și uneori frica justificată că totul se poate termina rău au un efect profund asupra lor și asupra sentimentelor față de el.

În comparație cu alți părinți, mamele copiilor care au nevoie de îngrijiri speciale sunt mai predispuse la anxietate și la depresie post-partum. În parte, anxietatea ta crescută este normală și de așteptat. Poate că bebelușul tău a fost foarte bolnav; poate că încă se reface după unele dintre problemele medicale pe care le-a avut. Dacă l-ai adus acasă, ți s-ar fi putut da instrucțiuni nu numai despre cum să ai grijă de el, ci și despre semnele ce indică un pericol pentru care trebuie să chemi imediat doctorul și, poate, să începi resuscitarea. Indiferent de modul cum sunt formulate și de cât de des ți se spune că o situație de urgență este improbabilă, este aproape imposibil să ignori faptul că ar putea apărea momente când viața bebelușului tău ar putea fi în pericol.

Anxietatea ta vine și din temerile legate de viitor. Din păcate, când bebelușul este externat, doctorii nu-ți pot spune dacă el va avea probleme neurologice, întârzieri de dezvoltare sau dizabilități de învățare. Cu cât copilul tău este mai prematur și mai bolnav, cu atât temerile tale sunt mai întemeiate. Dar aceste probleme, dacă apar, nu vor fi evidente decât după luni sau ani de zile. „Va avea deficiențe? Și dacă da, ce deficiențe? Cât de grave vor fi?" Nu-i de mirare că-ți faci griji.

E greu să fii un părinte calm și relaxat când bebelușul tău are probleme de sănătate și știi că riscă să fie spitalizat din nou sau să facă crize periculoase. Nici grijile în legătură cu sănătatea și cu dezvoltarea lui viitoare care te cuprind adesea nu te ajută. Este foarte dificil să găsești calea de mijloc între a-ți face prea multe griji și a nu te îngrijora destul. Ai putea fi sfătuită cu bună intenție să-l „tratezi ca pe un copil normal" și, dacă bebelușul tău a avut puține probleme la secția de terapie intensivă și în prezent nu mai are probleme de sănătate, ar putea fi indicat și relativ ușor să urmezi acest sfat. Dar dacă bebelușul tău a avut un parcurs furtunos la terapie intensivă, are încă probleme medicale sau pur și simplu nu poți să nu-ți faci griji pentru că așa ți-e firea, îți va fi greu să-ți înăbuși îndoielile și neliniștile. Privește această situație ca pe un adevăr: este greu să ignori experiența prin care tu și bebelușul tău ați trecut.

Pe de altă parte, dacă vezi în el doar un copil fragil și bolnăvicios, poți deveni un părinte anxios, excesiv de protector. Dacă îi curge nasul, vei alerga la doctor de frică să nu facă pneumonie. Poate să-ți fie greu să pleci de lângă el sau să-l lași să facă până și lucruri prea puțin riscante, de exemplu să se joace cu alți copii.

Nu există o soluție simplă pentru găsirea căii de mijloc. Cu timpul, mai ales dacă bebelușul tău se simte bine, s-ar putea să fii în stare să-ți potolești unele griji. Chiar dacă bebelușul are „plămâni slabi" sau ar putea avea dizabilități, vei înțelege că, protejându-l excesiv, deși îți satisfaci propriile nevoi, nu îl vei ajuta în cel mai bun mod cu putință.

Toții copiii au nevoie să-și afirme un oarecare control asupra lumii lor și să-și arate independența. Când li se permite să o facă, sunt mândri de ei înșiși. Dacă înăbuși eforturile copilului tău de a fi mai independent, nu-l încurajezi să-și dezvolte personalitatea și sentimentul de valoare personală. Astfel, deși este ușor de înțeles de ce te frământă multe lucruri și ai tendința să-ți faci prea multe griji pentru copilul tău, eforturile tale de a ține în frâu această tendință vor fi benefice pentru el.

În sfârșit, nu uita niciodată că micuțul tău, oricât de inteligent sau de deficient ar fi, este o ființă umană unică și minunată. Îl vei iubi indiferent de ce va aduce viitorul. Este copilul tău deosebit, adorabil, drag și scump.

CAPITOLUL 5

COPILUL TĂU, LUNĂ CU LUNĂ

0 NOU-NĂSCUT

Deși s-ar putea ca altora să li se pară că minunatul tău nou-născut nu poate decât să sugă, să plângă, să facă pipi și caca și să doarmă, în realitate el este capabil de mult mai multe. Chiar din prima săptămână de viață, bebelușul poate să recunoască chipul mamei (și pe al tatălui dacă îl vede destul de des) și, uneori, să imite mimica feței (încearcă să te strâmbi la el și vezi ce se întâmplă). El poate să-și deosebească mama după miros și, uneori, după voce.

Principala activitate a nou-născutului este somnul, care îi poate ocupa până la 20 de ore din zi. Mulți bebeluși par să se trezească să sugă și după aceea adorm din nou în scurt timp, dar unii sunt prea somnoroși ca să vrea să sugă în primele zile. Dacă asta nu contează foarte mult în prima săptămână, mai apoi, dacă bebelușul tău continuă să fie somnoros, trebuie trezit ca să sugă. Poți să-ți dai seama că bebelușul tău mănâncă suficient dacă suge puternic, pare mulțumit după masă și udă și murdărește multe scutece.

Unii bebeluși sunt foarte plângăcioși. Vei ajunge să recunoști repede plânsul bebelușului tău – și dacă înseamnă că îi este foame sau altceva (că a făcut pipi pe el, că-i este frig, că a fost manevrat prea mult, că vrea să fie lăsat în pace etc.). Este, de asemenea, sensibil la zgomote, lumini și mirosuri puternice și s-ar putea să plângă dacă este expus la ele. Dacă este agitat, legănatul și cântatul într-o cameră liniștită îl pot potoli. Dacă îl alăptezi, îl va calma dacă îl pui la sân. Unor bebeluși le place să fie plimbați în brațe. Uneori înfășatul ajută pentru că îl face pe bebeluș să se simtă mai în siguranță (vezi p. 34); la urma urmei, a fost obișnuit cu spațiul restrâns din uter înainte de a se naște.

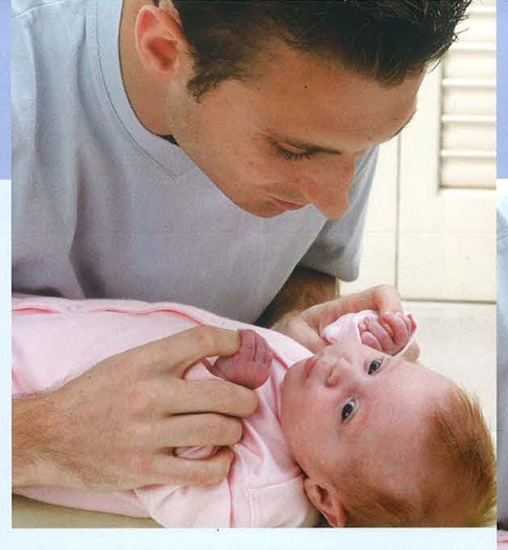
Bebelușul tău nu are prea multă forță musculară, iar capul tinde să-i cadă spre spate dacă îl pui în șezut. Trebuie să-i susții capul dacă îl ridici sau îl ții în șezut (vezi pp. 33–34).

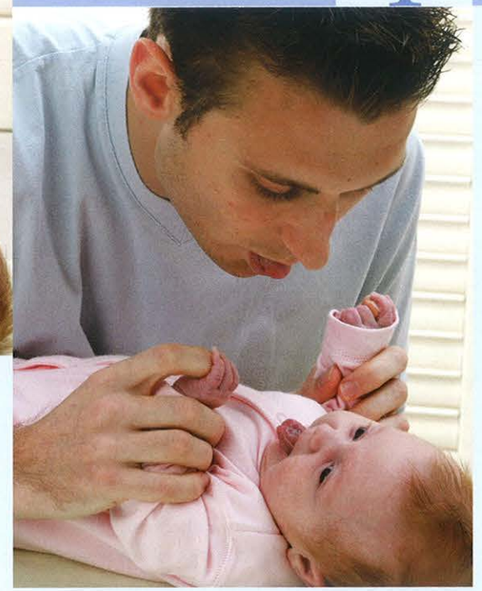
Brațele i se mișcă necontrolat și ține pumnii mai mult strânși decât desfăcuți – lucru care se schimbă treptat în primele câteva săptămâni. Bebelușul are unele reflexe la naștere, care dispar încet-încet. Unul este să apuce un obiect pus în mână, altul este să-și întindă mâinile în față ca și cum ar vrea să te prindă dacă îi cade capul puțin pe spate. Acesta este numit reflexul Moro sau de tresărire, dar nu este înțelept să-l declanșezi prea des!

Bebelușul începe să te fixeze cu privirea în prima sau în a doua săptămână, dar nu poate încă să urmărească o față care se mișcă în câmpul lui vizual. Aude, dar nu se întoarce în direcția din care vine sunetul; totuși, s-ar putea să observi că se liniștește dacă aude un zgomot ușor sau o voce în apropiere.

Scaunele nou-născutului pot fi destul de moi și, mai ales dacă este alăptat, foarte frecvente; culoarea lor poate varia de la maro-închis la aproape galben.

LA O LUNĂ 1





Acum bebelușul tău pare mult mai vioi și stă treaz mai mult timp, începe să urmărească persoanele care se mișcă în câmpul lui vizual și să se întoarcă spre direcția de unde vin sunetele pe care le aude, te recunoaște mai clar și devine interesat de lume. Poate să se uite atent la tine în timp ce suge. Îl poți surprinde zâmbind (deși nu este uneori decât un râgâit); adevăratul zâmbet este un răspuns la zâmbetul tău și apare de obicei pe la șase săptămâni.

Somnul este încă activitatea lui principală și poate începe să doarmă perioade mai lungi noaptea, deși la majoritatea bebelușilor acest lucru nu se întâmplă decât peste o lună, două. Fiecare bebeluș este diferit când vine vorba despre formarea unui program propriu. De obicei, un bebeluș de vârsta asta va fi mulțumit să sugă o dată la trei, patru ore, dar adesea nu noaptea.

Încă plânge des, în general când îi este foame sau nu se simte confortabil. Unii bebeluși plâng mult și puternic, mai ales spre seară. Aceste crize sunt numite colici (vezi p. 177), dar cauza lor nu este cunoscută și nu există tratament (deși legănatul ajută adesea). Totuși, situația se ameliorează! Când este mulțumit, bebelușul poate scoate mici sunete, dar încă nu gângurește.

Mușchii lui devin mai puternici și își poate ține capul drept mai mult timp, deși tot îi cade spre spate când este pus în șezut. Își mișcă brațele și face „bicicleta" cu picioarele când este entuziasmat (destul de des). Ține pumnii strânși în mare parte a timpului, dar îi desface și apucă un deget sau un alt obiect pus în palmă. Începe să învețe legătura dintre ce fac mâinile lui și ce se întâmplă când se mișcă.

Are nevoie să-l ții în brațe și să-l alinți mult și nu se satură niciodată de acest lucru. Îl distrează jucăriile suspendate sau alte obiecte care se mișcă în fața lui, nu prea departe.

Acum poți să te joci cu el. Când este pe masa de înfășat, apleacă-te până când fața ta ajunge la 20–30 cm de a lui și vorbește-i vesel. Oprește-te și dă-i o șansă să zâmbească, să gângurească sau să se fâțâie sau să-și miște buzele spre tine. Zâmbește, scoate limba, deschide larg gura și închide-o sau chicotește. S-ar putea să înceapă să te imite. Bebelușului îi place să-i pui muzică, să-i cânți și să-l stropești ușor cu apă când îi faci baie.

Bebelușul crește repede, dar creșterea în greutate variază foarte mult; bebelușii care au fost mari la naștere pot să nu ia la fel de mult în greutate ca aceia care au cântărit mai puțin la naștere (vezi graficele de la p. 380).

2 LA DOUĂ LUNI

Ar trebui să observi că bebelușul tău doarme mai puțin ziua, dar (dacă ai noroc) mai mult noaptea. S-ar putea să fi învățat deja activitățile de rutină precum alăptatul și baia și se entuziasmează când își dă seama că urmează. Devine mai conștient de lume și de oamenii din jurul lui.

Bebelușul arată că recunoaște persoanele și jucăriile care îi plac, entuziasmându-se când le vede: bolborosește, zâmbește și dă din mâini. Dacă vorbești cu el, ar trebui să-ți răspundă gângurind și, dacă plânge, ar trebui să se oprească dacă îl iei în brațe și îi vorbești. Îi place să aibă companie și, când este într-o dispoziție sociabilă, se supără dacă este lăsat singur.

Celor mai mulți bebeluși de această vârstă le place să fie alintați, dar sunt diferiți și temperamentul fiecăruia începe să se manifeste – poți observa cum reacționează bebelușul tău ca individ și ce fel de personalitate va avea, deschisă și sociabilă sau mai rezervată și meditativă. Poți să-l ajuți învățând să răspunzi în modul adecvat lui.

Bebelușul urmărește acum obiectele mai atent dacă sunt mișcate încet în câmpul lui vizual și îți studiază fața intens. Zâmbește mai des și ar putea să râdă și să bolborosească. De asemenea, scoate sunete mai diverse.

Ar trebui să-și poată privi chipul într-o oglindă ținută suficient de aproape. Mișcă oglinda încet în sus și în jos și dintr-o parte în alta și observă cum bebelușul încearcă să urmărească cu privirea reflexia lui în oglindă. Îi place când vorbești cu el și prin interacțiunea constantă de limbaj va învăța primele lui cuvinte, deși până atunci mai este mult.

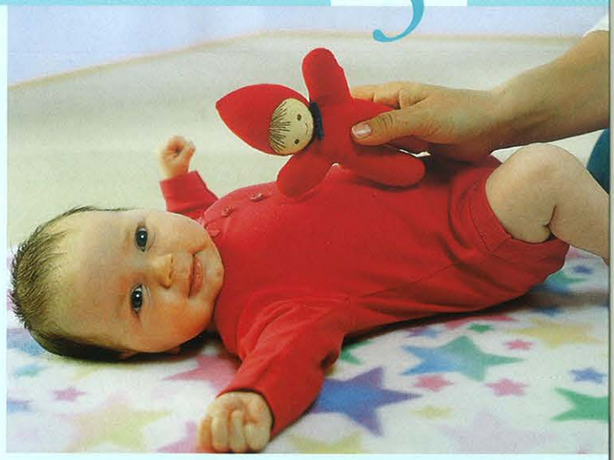
Propriile mâini i se par mai interesante, se uită la ele și apucă vreun obiect pentru scurt timp. Începe să-și observe degetele și se uită la ele și le strânge în jurul obiectelor puse în ele. Încearcă să pui degetele în ale lui și să-l legeni ușor dintr-o parte în alta. Poți să-l sprijini cu perne și să pui la vedere mici obiecte colorate.

Fizic, bebelușul este mai puternic. Poate să-și țină capul drept câteva secunde dacă îi este susținut pieptul și ține spatele mai drept când este pus în șezut, deși mai are până când va putea să stea în fund fără ajutor. Când stă pe burtă, poate să-și ridice capul și să-și arcuiască spatele, dar s-ar putea să nu fie încă în stare să se întoarcă pe spate sau să se împingă în mâini.

Rutina meselor și a somnului devine din ce în ce mai importantă pe măsură ce crește, mai ales noaptea, și culcatul la aceeași oră în fiecare seară va contribui la prevenirea unor probleme ulterioare și vă facilita mutarea bebelușului în patul propriu.

Creșterea rapidă în greutate continuă. Acum este timpul pentru primul consult medical și pentru primele vaccinuri (vezi pp. 325 și 337). Deși poate fi un moment stresant pentru tine, majoritatea bebelușilor sunt deranjați doar pentru scurt timp de vaccinări și durerea le trece în câteva minute.

LA TREI LUNI 3



Bebelușul devine mult mai activ și mai comunicativ. Răspunde mai mult la activitățile de rutină și este mai sociabil. Zâmbește mai des și la mai multe persoane, nu numai la părinți. Scoate mai multe sunete, gângurește și țipă. Vorbește cu bebelușul continuu, căci vorbitul îi captează interesul și îl ajută să se familiarizeze cu sunetul cuvintelor. Poți conversa cu el și fără să folosești cuvinte propriu-zise. Va urmări tonul vocii și va învăța să recunoască cuvinte folosite frecvent, de exemplu dacă vorbești despre părțile corpului atunci când îi faci baie.

Auzul și văzul devin mai acute și bebelușul recunoaște mai ușor persoanele atât vizual, cât și după voce. Distinge oamenii la o distanță mai mare și poate vedea mai multe culori. Se poate entuziasma când aude o bucată muzicală sau un cântec preferat. La această vârstă îl interesează cel mai mult interacțiunea – schimbul acțiune–reacțiune, răspunsul pe care îl primește de la un adult. Televizoarele și DVD-urile nu interacționează și este mai bine să fie oprite în prezența lui. De asemenea, ele pot afecta însușirea limbajului prin fundalul sonor care îi distrage atenția.

Este mai obișnuit cu ciclul zi–noapte și ca urmare începe să doarmă din ce în ce mai mult noaptea.

Gâtul și mușchii spatelui se fortifică și bebelușul poate să-și susțină capul câteva minute și să stea în fund (sprijinit) mai mult timp cu capul și cu spatele drepte – preferă să stea în fund mai degrabă decât culcat și este foarte interesat de ceea ce îl înconjoară. Este important să-l încurajezi să stea un timp și pe burtă, supravegheat, în fiecare zi. Când stă pe burtă, poate să-și ridice capul. Poate începe să se întoarcă – de pe burtă pe o parte, apoi din nou pe burtă. Va încerca perseverent acest lucru până când va reuși să se întoarcă pe spate.

Își folosește mâinile mult mai mult și bagă lucrurile în gură, așa că fii atentă ce ia în mână! În cădiță, începe să stropească și îi place să-i torni cu mâna apă pe corp.

Plânge încă destul de des. La această vârstă, unii bebeluși mai plâng noaptea. De obicei „colicile" dispar până la trei luni, dar există încă multe motive pentru care plâng noaptea – de exemplu, fiindcă le este foame sau vor companie – și pentru unii pur și simplu devine un obicei. Dacă bebelușul plânge insistent, este bine să ceri sfatul medicului pentru a exclude o afecțiune care trebuie tratată.

La trei luni, bebelușul începe să aprecieze textura materialelor – și să facă diferența între tare și moale, cald și rece, pufos și neted. Dă-i jucării cu texturi diferite să le apuce sau să le pipăie – mângâierea și masajul pot fi foarte liniștitoare.

Bebelușul trebuie să facă acum al doilea rând de vaccinuri, la care riscul să facă o reacție este mai mic decât la primele, fiindcă acestea sunt rapeluri.

4 LA PATRU LUNI

Bebelușul stă treaz foarte mult timp, deși are încă nevoie să doarmă ziua. Se entuziasmează când vede sânul sau biberonul înainte de masă.

Este din ce în ce mai interesat de lumea din jurul lui și de jucării mai diverse – cele care pot fi atinse, urmărite cu privirea, lovite și ascultate. Lauda este foarte folositoare în procesul de învățare: ori de câte ori face un lucru nou sau inteligent, laudă-l zâmbindu-i și spunându-i pe un ton foarte încurajator cât de minunat este.

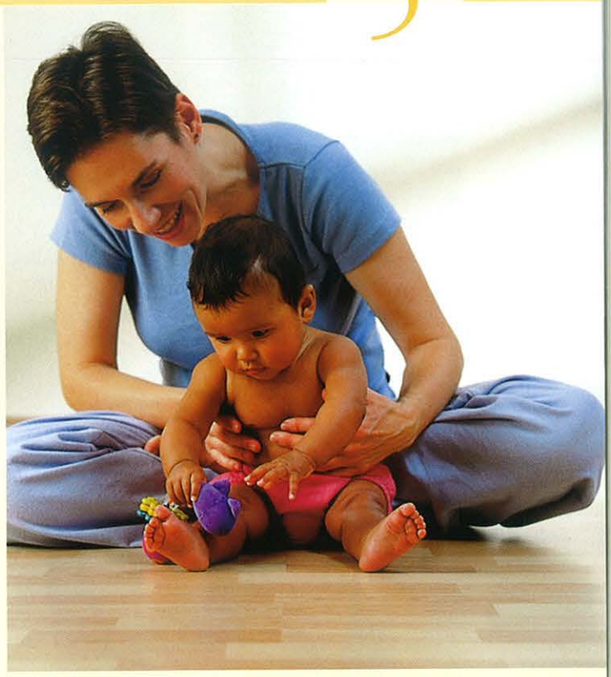
Bebelușul își mișcă mai activ corpul și poate începe să se întoarcă de pe spate pe burtă. Dacă stă de regulă pe burtă, poate să se întoarcă și de pe burtă pe spate, așa că ai grijă unde îl așezi! Îi place să dea din picioare și din când în când poate să-și apuce degetele de la picioare și să se joace cu ele. În această lună sau în următoarea va putea să-și țină capul drept fără sprijin, dar, dacă este pus pe burtă, își ridică umerii și capul și se sprijină pe mâini și pe brațe. Se străduiește să pună mâna pe obiecte la care nu ajunge; te poți folosi de acest lucru când te joci cu el, atâta timp cât îl lași să ia obiectul la sfârșit. Dacă-i dai o jucărie, o apucă cu amândouă mâinile.

Comunicarea se îmbunătățește, în parte prin expresiile feței – învață să le recunoască pe ale tale, așa cum tu le recunoști pe ale lui – care devin mai diverse. Scoate sunete mai variate și uneori gângurește singur. Poate că acum își știe numele – dar fiecare bebeluș are propriul ritm de dezvoltare și unii își învață numele mai devreme decât alții, dar asta nu contează foarte mult. Este atent la sunetele din jur și dă din mâini și gângurește când știe că urmează masa sau alte evenimente care îi plac. Arată că nu îi place un lucru întorcându-și fața de la obiectul respectiv.

Începi să înțelegi temperamentul bebelușului tău. Caracterul lui începe să se dezvăluie și poți vedea dacă „se adaptează lent" sau acceptă ușor schimbarea. Oricum ar fi, îl poți ajuta urmărindu-i reacțiile în diferite situații și făcând ce crezi că este mai bine ca să capete încredere în sine.

La această vârstă trebuie să i se facă ultimele vaccinuri primare; dacă nu a făcut reacții severe înainte, este foarte puțin probabil să facă una acum. Bebelușul este mai vulnerabil la infecții fiindcă scade nivelul anticorpilor primiți de la mamă prin placentă.

LA CINCI LUNI 5



Din punct de vedere fizic, bebelușul tău crește și devine mult mai mare și mai puternic. Este aproape pregătit să stea singur în fund, dar îi place să stea sprijinit într-un cărucior, într-un scaun de mașină pentru copii sau într-un scaun de masă pentru copii, unde poate întoarce, după propria voință, capul dintr-o parte în alta.

Dacă nu s-a întors până acum, începe să o facă; când stă pe burtă se întoarce pe spate și invers. Poate fi capabil să se miște pe podea rostogolindu-se sau împingându-se în față (câțiva centimetri o dată), dar este cam prea mic ca să meargă de-a bușilea. Se ridică pe brațe, stă în picioare susținut de subsuori și îi place să „danseze" flexându-și picioarele. Dacă este susținut, sare în sus și în jos și împinge în podea sau în masă cu picioarele, care se îndoaie și se întind la aterizare și la ridicare.

Își poate folosi mult mai bine mâinile și, dacă i se dă o jucărie zornăitoare, o agită. Începe să-și apuce degetele de la picioare și să le bage în gură. Bagă în gură tot felul de lucruri, așa că fii atentă! Îl place din ce în ce mai mult să scoată sunete și imită mai bine sunetele pe care le produci tu, precum și expresiile faciale. Gângurește pentru a-și exprima atât bucuria, cât și nemulțumirea.

Îi plac jocurile, iar număratul degețelelor îl face să țipe de încântare. Dacă suni un clopoțel sau strângi o jucărie care chițăie, încearcă să descopere de unde vine zgomotul. Îi place să fie plimbat prin casă și poți să-i arăți obiecte familiare și să îl lași să atingă flori, perne, suprafețe aspre și mese de lemn ca să simtă diferența dintre ele.

Văzul și auzul devin mai fine și îi place să studieze chipuri și obiecte – și să se uite la poze, așa că este un moment bun pentru a introduce cărțile ilustrate (la vârsta asta el nu poate decât să arate cu degetul spre poze, dar adoră să te audă descriind personajele). Devine atent când intră cineva în cameră, mai ales dacă este o persoană cunoscută, deși se comportă bine și față de străini, dacă nu este obosit sau nu-i este foame.

Este foarte afectuos cu tine: poate să te bată ușurel cu palma sau să se bucure când vede că te apropii și să se supere când pleci.

Până acum ar trebui să aibă un program regulat de masă și de somn (și probabil că doarme toată noaptea), așa că ar trebui să-ți fie mai ușor să-l lași perioade scurte cu o persoană în care ai încredere. Ar trebui să accepte ca o persoană străină să aibă grijă de el dacă a învățat că i se vor satisface toate nevoile când plânge. Este timpul să te uiți cu atenție prin casă și să verifici dacă există lucruri care ar putea fi periculoase, căci în curând va începe să umble de-a bușilea (vezi p. 311).

6 LA ŞASE LUNI

Jumătatea primului an de viață reprezintă un moment important. Majoritatea bebelușilor își dublează greutatea de la naștere până la cinci, șase luni și o triplează până la un an. Bebelușul tău nu este doar mai mare, ci și mult mai activ și este pregătit să înceapă să mănânce alimente solide.

Acum e posibil să înceapă să-i crească primii dinți și să-l doară gingiile din această cauză (vezi p. 200), așa că poate să fie irascibil și poate să plângă mai mult decât de obicei cu o zi sau două înainte de ieșirea unui nou dinte.

Din punct de vedere fizic se va mișca mult mai mult, fie răsucindu-se de pe o parte pe alta, fie începând să meargă de-a bușilea. Poate să se sprijine cu brațele întinse și cu palmele desfăcute pe podea. Dacă îl pui în șezut, sprijinindu-se în față pe brațe, poate sta singur o perioadă scurtă de timp. Dar dacă nu este destul de stabil, asigură-te că are în jur perne pe care să cadă.

Mușchii gâtului sunt puternici acum și, când stă întins pe spate, poate să-și ridice capul ca să se uite la picioare. Își folosește mâinile cu mai multă dibăcie ca să găsească obiecte cu care să se joace și să ajungă la ele și începe să mute un obiect dintr-o mână în alta. De obicei bagă în gură orice prinde, așa că ai grijă să nu existe obiecte mici în jurul lui.

Îi place să stea în picioare susținut și poate folosi un săritor. Se poate distra la nesfârșit sărind în sus și în jos, dar limitează-i timpul dedicat acestei activități, ca să aibă destul timp să exerseze mersul, și supraveghează-l atent, căci se pot produce accidente.

Bebelușul gângurește mult și poate face zgomote ca să atragă atenția. La această vârstă începe să recunoască unele cuvinte și ascultă cu atenție când își aude numele. Deși nu poate rosti cuvinte inteligibile, începe să-și dezvolte un stil de conversație și se bucură când îi răspunzi. Laudă-l când pare să spună ceva care are înțeles, căci astfel îl încurajezi să continue să încerce.

Auzul i se ascute și îi place să se joace cu obiecte care fac zgomot. Ia în mână lucruri și le scutură. Îi place când cânți sau faci diferite zgomote și îi face plăcere să danseze – adică să danseze în brațele tale și să-și miște mâinile și picioarele în ritm. Uneori poate să ridice mâinile ca să fie luat în brațe.

LA ŞAPTE LUNI 7

Cu obiceiuri mai stabile și încă nepregătit să-și exploateze corespunzător mobilitatea, bebelușul are probabil un program zilnic regulat de somn, de masă și de baie. Totuși, pentru că încă trage câte un pui de somn de două ori pe zi, este posibil să nu doarmă atât cât ai vrea noaptea și să adoarmă greu seara. De aceea, este important să îi cânți un cântec de leagăn, să-i citești o poveste, să-i faci masaj sau să-l legeni ca să se relaxeze și să i se facă somn și să-i scurtezi somnul de după-amiază dacă se prelungește prea aproape de ora de culcare de seară.

Probabil că bebelușul tău cântărește cu circa o jumătate de kilogram mai mult decât luna anterioară și a mai crescut puțin în înălțime. Devine mai puternic și poate sta probabil în fund fără sprijin, cu spatele drept. Dacă nu a făcut-o deja, începe să se întoarcă regulat de pe spate pe burtă. Este posibil să fie capabil să se ridice în patru labe. Dacă este foarte activ, s-ar putea ridica în picioare – deși este posibil să nu se mai poată așeza la loc și să plângă până când intervii să îl „salvezi".

Abilitățile manuale se dezvoltă și ele. Încearcă probabil să țină singur lingura și poate să bea dintr-o ceașcă cu două toarte. Ar trebui să fie interesat de alimentele pe care poate să le mănânce ținându-le în mână, mai ales că probabil îi ies dinții și ele îi pot alina durerile de gingii. Apucă și ridică foarte multe jucării, încercând să le mute dintr-o mână în alta. Când ia în mână un obiect, îl studiază atent și poate să-l întoarcă pe toate părțile sau să-l „cerceteze" și în alte moduri.

Continuă să găsească moduri de a comunica, de exemplu gângurește la tine și se oprește să asculte când vorbești. Poate fi capabil chiar să imite unele dintre sunetele pe care le scoți și poate întinde mâinile ca să fie luat în brațe. Poate să se uite fix la străini – nesigur dacă îi plac sau nu.

Personalitatea bebelușului devine mai evidentă zi de zi. Dacă pare încăpățânat și nervos, ai nevoie de mai multă răbdare. Vorbește-i des, alintă-l mult și distrage-i atenția când devine irascibil. Dacă nu este pretențios și pare timid și sensibil, trebuie să îi arăți cum să se joace și să tolereze alte persoane.

Îi place să se joace cu cuburi pentru bebeluși și cu jucării moi și să stea pe podea – este preferabil ca o parte din timp să stea pe burtă, supravegheat. S-ar putea să-i placă să fie în compania altor bebeluși – atâta timp cât ești în preajmă ca să-i dai încredere. Continuă să-i citești, să-i cânți și să-i vorbești cât de mult poți.

8 LA OPT LUNI

Bebelușul tău va începe să umble, inițial rostogolindu-se, împingându-se înainte, târându-se pe fund ori pe coate și pe genunchi, în loc să meargă de-a bușilea. Ar putea chiar să se ridice în picioare din șezut și ar trebui să stea în fund fără sprijin. Odată ce începe să se deplaseze, trebuie să-l protejezi de potențiale pericole. Dacă nu ai făcut-o deja, acum este momentul să te asiguri că locuința este sigură pentru bebeluș (vezi Capitolul 13).

Bebelușul crește repede. Pentru a-i oferi necesarul de nutrienți și a face mâncatul mai interesant, poți începe să-i dai o mai mare diversitate de alimente mai tari – multe dintre cele pe care le mânânci și tu. O altă schimbare este dorința lui de a mânca singur alimente pe care le poate lua cu degetele. Abilitatea

de a apuca se perfecționează și, pe lângă alimente, poate acum să apuce și obiecte foarte mici.

Ar putea să folosească gesturi simple, de exemplu să dea din cap pentru a spune „nu" și să arate cu degetul obiectele când vrea să i le dai. Ar putea repeta sunete precum „na na na" sau „ba ba ba". Ar putea chiar să rostească primul cuvânt, probabil „mama" sau „tata" sau poate „o-o".

Deși se poate concentra doar pentru perioade scurte de timp, îi place să strângă jucării care chițăie și să se joace cu tine. Ar putea începe să caute jucării pe care le-a scăpat din mâini (conștientizează permanența obiectului). Această abilitate de a urmări obiectele în timp și în spațiu în ciuda dispariției lor momentane este esențială pentru înțelegerea modului de funcționare a lumii fizice și sociale. Acum, când ieși din cameră, începe să știe că nu ai dispărut pentru totdeauna și că, dacă o minge se rostogolește sub o masă și nu se mai vede pe moment, ea reapare uneori.

Învață mai multe și despre poziția lui în ordinea lucrurilor. Ai putea observa că îi place să se uite în oglindă și că pare să se recunoască. În timp ce se privește în oglindă, poate să-și atingă nasul sau să se tragă de ureche.

În această perioadă poate manifesta aversiune sau teamă față de străini. Ar putea să plângă dacă ieși din cameră și să vrea să fie alintat și pupat mai mult. Motivul este că fețele noi reprezintă experiențe noi și el nu știe încă dacă acestea vor fi plăcute. Acest lucru este valabil și în alte situații noi – de exemplu când este dus în parc –, așa că nu-i impune cu forța activități noi. Ai putea constata că alege un obiect de tranziție – una dintre păturile lui sau o jucărie moale – ca să-l aline în aceste momente și când se duce la culcare. Dacă nu a făcut-o, poate că nu ar fi rău să alegi tu un obiect potrivit și să-l introduci în ritualul lui de culcare.

LA NOUĂ LUNI 9

Aceasta este vârsta mișcării active – bebelușul merge de-a bușilea, se ridică în picioare și ar putea „nagiva" ținându-se de mobilă, deși asta se întâmplă de obicei puțin mai târziu. Totuși, este important să reții că bebelușii sunt diferiți și unii merg de-a bușilea mai târziu, așa că nu te îngrijora dacă nu o face încă. Sau ar putea merge de-a bușilea cu spatele. Asta se întâmplă fiindcă mușchii brațelor sunt mai puternici decât mușchii picioarelor și i se pare mai ușor să împingă în spate. Îi place să stea în fund pe podea și să se joace cu obiectele din jur. Ar putea fi în stare să țină câte un obiect în fiecare mână și să le lovească unul de altul.

Trebuie să-l încurajezi să meargă de-a bușilea punând pe podea un covor moale și multe jucării interesante la îndemână. O să-i placă jucăriile cu forme și modele interesante și cu găuri pe care le poate cerceta în siguranță.

Abilitățile de comunicare ale bebelușului se îmbunătățesc constant. Răspunde când își aude numele, repetă unul sau mai multe sunete iar și iar și încearcă să imite ce aude. Spune silabe simple precum „ba" și „da", pe care la început nu le folosește în context, dar răspunsul tău îl ajută să le înțeleagă sensul – adoră să fie lăudat. Își exprimă mai ușor emoțiile, bosumflându-se dacă i se ia o jucărie și uneori plângând dacă vede că ai o expresie care arată că te-ai supărat! De asemenea, își poate arăta sensibilitatea plângând când plânge alt copil. Poate să devină mai dependent de tine și să-i fie teamă de lucruri care înainte nu-l îngrijorau, de exemplu zgomotele puternice sau cada de baie. Știe să caute obiecte ascunse și jocurile precum „cucu-bau" îl distrează foarte tare.

Personalitatea lui se conturează tot mai clar; probabil că este hotărât și chiar încăpățânat, iar în acest caz este mai ușor să-i distragi atenția decât să-l cerți, pentru că este prea mic ca să înțeleagă ce-i spui. Poate să arate foarte clar ce-i place și ce nu.

Mesele devin ocazii de distracție serioasă, mai ales dacă poate să participe.

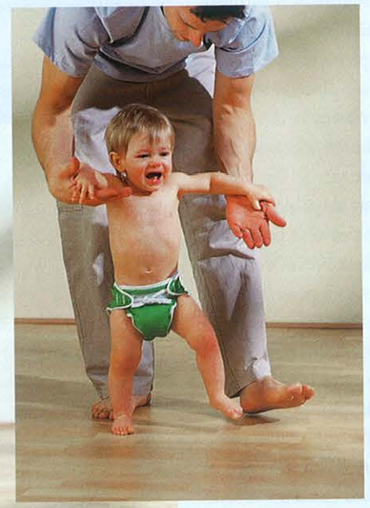
Este foarte curios și îl poți ajuta să învețe folosindu-și simțurile. Stimulează-i văzul prin culori vii și obiecte suspendate, auzul prin muzică și cântece, pipăitul lăsându-l să atingă suprafețe cu texturi diferite, gustul și mirosul prin mâncare.

Aceasta este vârsta la care micuțul începe să te sâcâie și să te pună la încercare. Învață repede și începe să vadă ce poate să facă și ce nu. Aruncă lucruri din cărucior și așteaptă să le iei de jos sau se repede spre locurile unde nu are voie, așa că trebuie să ai ochi de vultur și foarte multă energie!

În curând va putea să urce scările de-a bușilea (dar nu și să le coboare, fiindcă ar risca să cadă); va trebui să-i arăți de multe ori cum să coboare cu spatele, nu cu fața. Ar putea să meargă în picioare dacă îl ții de mâini sau sprijinindu-se de mobilă. Unii bebeluși devin experți la mersul de-a bușilea și sunt foarte rapizi. Fie că bebelușul tău încearcă să stea în picioare, fie că se mulțumește să meargă de-a bușilea, îi place să se ridice în picioare și poate să se așeze la loc în fund, ceea ce este o mare realizare.

Pune mâinile peste tot, este din ce în ce mai îndemânatic și ar putea arăta dacă este dreptaci sau stângaci folosind cu predilecție una dintre mâini. Poate să ia de jos obiecte mici cu degetul mare și cu arătătorul, așa că trebuie să fii atentă fiindcă scamele și gunoaiele de tot felul se dovedesc foarte atrăgătoare. Poate să mănânce cu mâinile și cel puțin să țină o ceașcă. Acum sau mai târziu, este o idee bună să înceapă să bea din ceașcă în loc de biberon, pentru a reduce efectul suptului asupra dinților care îi ies. Poate începe să manânce cu lingura, deși cel mai adesea mâncarea va cădea din ea când o ridică la gură; dacă îi dai și tu mâncare cu altă lingură în același timp, poți să te asiguri că mănâncă destul.

Bebelușul vocalizează mai mult, dar nu articulează prea multe cuvinte inteligibile. Comunică prin gesturi – de exemplu, întinde mâinile ca să fie luat în brațe. Face cu mâna „la revedere" și mângâie păpușile sau jucăriile de pluș. Poate da din cap și spune „nu", deși asta nu înseamnă întotdeauna ceea ce pare. Îi place să-i imite pe alții. Este fericit când îl lauzi și trist când ești supărată; s-ar putea să plângă dacă altui copil i se acordă prea multă atenție. Poate manifesta timiditate față de străini, întorcându-și fața și punându-și capul pe umărul tău.



Acum știe care este locul lucrurilor și că ele nu dispar când nu le mai vede. Manevrează mai corect obiectele; de exemplu, agită o zornăitoare. Începe să imite gesturile și vă puteți distra bătând din palme și jucând jocuri de imitație.

Nu adoarme întotdeauna ușor seara și acum poate fi util un anume orar: lucrurile trebuie să se întâmple în fiecare seară la aceeași oră. Când este pus în pătuț poate să se ridice și să protesteze zgomotos, fiindcă viața este plină de evenimente interesante și el vrea să se mai bucure de ele.

Acum bebelușul stă probabil pe jos în cea mai mare parte a timpului și îi place să se plimbe prin cameră ținându-se de mobilă. Dacă se ridică în picioare, poate apoi să se așeze la loc în fund – de obicei ținându-se de ceva. Unii bebeluși pot merge în picioare fără ajutor înainte de a împlini un an, alții abia la un an și jumătate, așa că nu-ți face griji dacă nu stă tot timpul în picioare. Dacă nu merge singur, face, în schimb, progrese și probabil că poate merge ținut doar de o mână.

Chiar dacă merge în picioare, tot se mai deplasează și de-a bușilea – mai ales dacă vrea să ajungă undeva repede. Dar preferă să stea ridicat decât pe spate și ar putea protesta când îl așezi să-i schimbi scutecul. Poate face mai multe lucruri în același timp: ține un obiect în mână și se cațără, îți dă un cadou în timp ce se plimbă prin cameră, face cu mâna în timp ce se întoarce. Poate să țină în mână un creion colorat și chiar să-l folosească, fără a desena ceva recognoscibil. Întinde mâna și piciorul când îl îmbraci.

Limbajul este mai clar; spune probabil un cuvânt sau două cu sens și vocalizează foarte mult. Încurajează-l cât mai mult răspunzându-i. Va imita expresia feței tale și din ce în ce mai multe cuvinte pe care le aude. Îi plac cărțile, pozele și poveștile care le însoțesc și face legătura între sunete și imagini, de exemplu între animale și sunetele pe care le produc. Ar putea chiar să întoarcă paginile, deși nu ca urmare a unei secvențe logice!

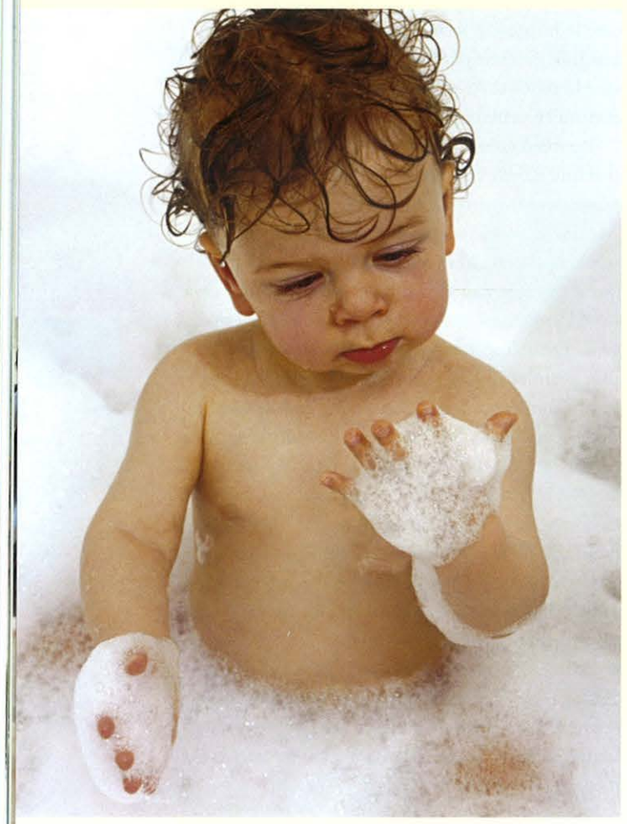
Personalitatea bebelușului este mai evidentă și acum, că știe mult mai mult despre ce vrea, poate deveni frustrat dacă nu obține ce-și dorește. Aceasta se poate întâmpla în tot felul de situații – acasă, la supermarket sau în autobuz – și cea mai bună strategie este să-i distragi atenția: arată-i ceva și mai interesant și du-l mai aproape să vadă mai bine. De obicei, memoria scurtă a unui bebeluș nu-i permite să țină minte ideea inițială mai mult de un minut sau două. Totuși, este mai sensibil la sentimentele tale. Știe când nu ești mulțumită și ar putea să-și ascundă fața sau să se întoarcă cu spatele când se întâmplă asta. Unii bebeluși intră într-o fază în care nu mai vor să fie lăsați jos din brațe – nu-ți face griji, o să treacă, nu încerca să forțezi lucrurile.

Bebelușul este capabil să se distreze cu jocuri mai sofisticate, inclusiv să se joace cu apa în cadă, să ia parte la jocuri care implică muzică, ritm și mișcare, să arunce și să rostogolească mingi, să folosească oglinzi etc. – variază jocurile și te va răsplăti cu râsete. Îl plac și senzațiile noi – să te însoțească la cumpărături, poate chiar la restaurant, să simtă texturi și gusturi noi.

12 LA DOUĂSPREZECE LUNI

Bebelușul tău a ajuns la vârsta magică de un an și devine copilaș. Poate că stă în picioare singur sau chiar merge; nu te îngrijora dacă nu o face, căci majoritatea copiilor merg mai târziu. Dacă i se dă ocazia, ar putea începe să urce și să coboare scările de-a bușilea.

Poate ține ceva în mână în timp ce face altceva cu cealaltă – un bun exemplu care îi demonstrează capacitatea de a face două lucruri simultan – și poate ține două obiecte într-o mână. Îi place să lovească lingurile una de alta sau să se joace an-tan-te.



Deși jucăriile de baie i se par distractive, este la fel de fericit să se joace de unul singur cu clăbucii de săpun.

Acum înțelege mult mai multe. Ar putea să știe unele părți ale corpului (și să le arate când îl întrebi), câteva animale și sunetele pe care le produc (pe care le-ar putea imita) și numele persoanelor cunoscute. Poate ști câteva cuvinte și inventează unele proprii, dar adesea le confundă (de exemplu, câine cu pisică). Chiar și fără cuvinte poate indica clar ce vrea, arătând cu degetul. Memoria lui se dezvoltă și are cărți preferate la care se întoarce iar și iar – mai ales cele cu acțiuni amuzante sau sunete produse de animale. Ar putea arăta cu degetul obiecte atunci când le aude numele. Ar putea demonstra chiar că își dă seama de relația cauză–efect: de exemplu, dacă jucăria lui este pe un prosop și nu poate ajunge la ea, poate trage de prosop ca să o aducă mai aproape.

Copilașul tău adoră îmbrățișările și pupicii, de care nu se satură niciodată. Apreciază și umorul. Aceasta este o perioadă potrivită să introduci reguli cu blândețe – de exemplu, fără mușcături, fără tras de păr, fără mâncare aruncată pe podea –, pentru că începe să le înțeleagă. Nu te zgârci cu laudele când face ce trebuie.

Este atras de televizor și învață repede la ce servesc butoanele. Dacă i se dă ocazia, bate în tastele computerului. Îi plac mai ales jucăriile care îi permit să facă orice vede că faci tu, de exemplu un telefon de jucărie. Ai grijă cu televizorul – el nu interacționează. Dacă vorbești cu copilul și îi citești îl ajuți mult mai mult să-și dezvolte limbajul.

Nu-i limita dezvoltarea oferindu-i doar jucării specifice sexului său. Unui băiețel poate să-i placă în egală măsură să se joace cu o păpușă și cu o mașinuță, unei fetițe poate să-i placă să bată cu ciocănelul cilindri de lemn și copiii de amândouă sexele adoră să mâzgălească.

LA TREISPREZECE LUNI 13

Schimbările nu se mai succed la fel de rapid ca în primele douăsprezece luni, dar în fiecare lună copilașul învață să facă un lucru nou și personalitatea lui se manifestă mai evident.

Ar putea fi în stare să meargă în picioare, dar asta depinde de încrederea în sine; unii copilași pot să meargă mai bine de-a bușilea decât să pornească în picioare, așa că așteaptă să se întâmple de la sine. Dă-i șansa să facă singur primii pași și nu insista prea mult. Probabil că se deplasează destul de repede, chiar dacă nu merge în picioare.

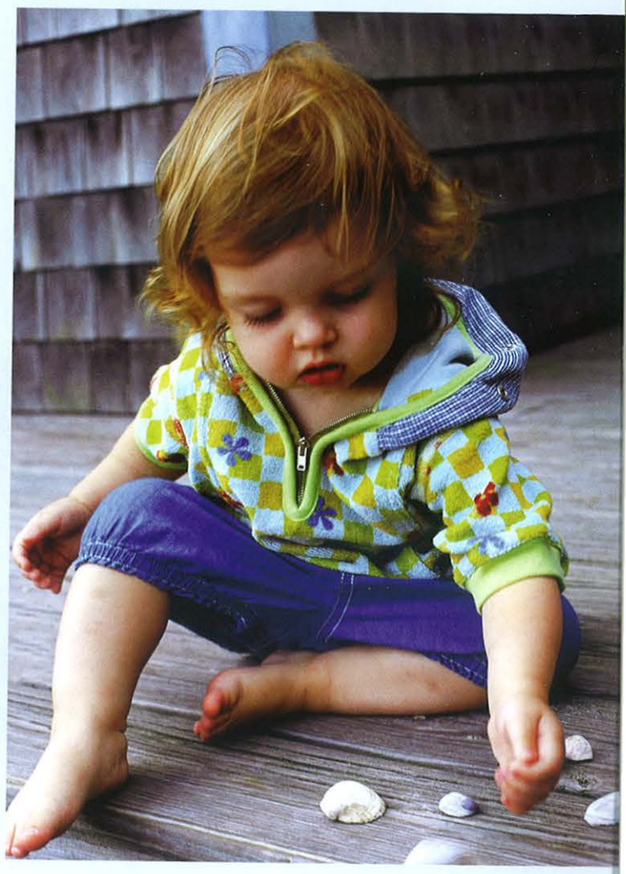
Își folosește mai bine mâinile și mai ales degetul mare și arătătorul pentru a lua de jos obiecte mici. Urmărește obiectele aruncate sau scăpate din mână pe podea și îi place să arunce lucruri. Îi place și să găsească obiecte pe care nu are voie să pună mâna, mai ales lucruri murdare! Poate mânui mai bine lingura pentru că își poate roti mâna, deși continuă să o verse destul de des. Este bine să îl lași să exerseze, fiindcă este singurul mod de a se perfecționa.

Începe să facă experimente pe jucării, adică încearcă totul cu ele dintr-o curiozitate înnăscută. Dacă merge, îi place să tragă lucruri după el și/sau să le împingă. Dacă o jucărie face zgomot, i se pare deosebit de distractivă. Îi plac și jocurile în care se murdărește. La această vârstă pot fi introduse pictura cu mâinile, cuburile pentru copii și jucăriile cu anumite forme pe care trebuie să le potrivească în lăcașuri speciale. Ar putea așeza cuburile unul peste altul.

Își arată dorințele mai ferm și poate fi hotărât să obțină ce vrea. Nu înțelege ce este pericolul, așa că asigură-te că ai luat toate măsurile ca el să fie în siguranță în casă. Totuși, încearcă să nu-i impui prea multe restricții; este mult mai bine pentru el să fie lăsat să se joace liber într-o casă sigură decât să fie avertizat continuu – „Nu face asta, e periculos".

Îi plac jocurile în care te ascunzi după ceva și apoi scoți capul pe neașteptate sau în care ascunzi o jucărie favorită și aștepți să vezi dacă o poate găsi. Poate să se joace singur un timp, dar preferă să fii prin preajmă. Jocurile cu instrucțiuni – „Te rog să-mi arăți poneiul" – sau cele în care poate anticipa acțiunile – „Păianjenul Itsy Bitsy" – îl ajută să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare, îi dau încredere în sine și fac parte din interacțiunea socială dintre voi.

S-ar putea să-ți dea un pupic dacă i-l ceri.



14 LA PAISPREZECE LUNI

Copilaşul tău începe cu adevărat să înveţe cuvinte, deşi, ca şi în cazul mersului, există diferenţe mari între copii în atingerea acestui jalon important. Înţelege mult mai multe cuvinte (până la 50) decât poate spune (trei sau patru). Se uită în direcţia corectă când îl întrebi „Unde-i tati?" şi arată părţile corpului, de exemplu „nas", dacă este întrebat. Se străduieşte să repete cuvinte şi sunete.

Foloseşte mai frecvent gesturi – face cu mâna, bate din palme – şi ar putea face cu mâna în semn de la revedere când îi ceri. Ca toţi copiii mici, adoră cuvintele şi cântecele având o anumită acţiune şi chicoteşte tare când acţiunea se repetă. Îi place mult să se uite la pozele din cărţile pentru copii, mai ales la cele care ilustrează cuvinte ce pot fi însoţite de acţiuni, de exemplu „sus" – când puteţi ridica amândoi mâinile. Nu înţelege încă o poveste, dar este bine să-i arăţi imaginile cu degetul şi să le descrii. Cărţile cele mai potrivite pentru această vârstă au poze mari şi cuvinte puţine. Îi place să rezolve probleme şi face încercări succesive până când găseşte soluţia, de exemplu cu jucării care trebuie sortate, învăţând să pună fiecare obiect în gaura corectă. Are încă nevoie de ajutor, dar caută o modalitate de a-l lăsa să găsească singur soluţia. Îi place să pună obiecte mici în obiecte mai mari şi să le scoată din ele, de exemplu cuburi în recipiente de bucătărie, şi poate să închidă şi să deschidă uşi, aşa că trebuie să instalezi dispozitive de protecţie împotriva prinderii degetelor. Începe să construiască şi îl poţi încuraja ajutându-l să folosească jocuri tip lego – ridicaţi un turn şi apoi dărâmaţi-l sau construiţi un pod ori un tren.

Se ţine mai bine pe picioare şi poate sta în picioare perioade mai lungi. Poate să se aplece şi să se ridice la loc fără să se dezechilibreze. Nu-i place să fie ţinut în frâu şi, când începe să meargă, vrea să umble peste tot. Când ieşi cu el din casă, s-ar putea să-ţi fie greu să-l ţii la o distanţă sigură fără să protesteze prea mult.

Acum înţelege ce înseamnă „nu" şi acceptă regulile – de exemplu, să nu rupă cărţile –, dar s-ar putea să nu-şi poată controla impulsurile. Dacă râzi când face un lucru nepotrivit, va lua asta drept aprobare şi va repeta fapta ca să te facă să râzi din nou. Ar putea manifesta capricii la care trebuie să reacţionezi cu calm, căci o să-i treacă repede.

Mesele pot fi distractive dacă mâncaţi împreună. Dă-i să mănânce orice îi place şi nu te alarma dacă uneori mănâncă puţin. Este cel mai bun mod de a evita refuzul mâncării, care apare uneori la această vârstă. Lasă-l să mănânce singur cât mai mult.

LA CINCISPREZECE LUNI 15

Cuvintele încep să curgă şi copilaşul tău înţelege din ce în ce mai multe. Ştie numele mulţor persoane cu care vine în contact şi denumirea obiectelor cunoscute. Dacă nu ştie un cuvânt, arată că vrea ceva printr-o combinaţie de vocalizare şi de gesturi. Poate să imite sunetele produse de unele animale, să spună până la 10–12 cuvinte şi să folosească expresii precum „s-a terminat", chiar dacă pentru el este un singur cuvânt. Poţi să-l ajuţi arătându-i lucruri din casă, de pe stradă sau din cărţi şi completând ce spune el de parcă aţi purta o conversaţie. Dacă spune ceva care seamănă cu un cuvânt, de exemplu „pisică", adaugă: „Da, este o pisică frumoasă şi prietenoasă". Îi place dacă îl imiţi – atât sunetele pe care le articulează, cât şi mişcările.

Are simţul umorului şi începe să facă lucruri nostime (şi lucruri pe care ştie că nu are voie să le facă) ca să atragă atenţia. Este foarte afectuos şi iubitor cu tine şi te vrea în preajmă ca să se simtă protejat. Poate fi timid cu bonele şi cu străinii şi poate începe să plângă dacă vreun străin îl ia în braţe sau îi zâmbeşte. Nu-ţi face griji; unii copii au nevoie de mai mult timp să se împrietenească cu străinii decât alţii. Ar putea purta cu el un obiect care îi dă siguranţă. Siguranţa este încă o problemă, aşa că pentru binele lui este un noroc că vrea să stea lângă tine cea mai mare parte a timpului.

S-ar putea ca acum să-şi testeze limitele, să ţipe şi să urle ca să arate cât este de puternic. Ar putea cere, arătând insistent cu degetul, obiecte la care nu poate ajunge. Poate face nazuri şi istericale, iar strategia cea mai bună în aceste cazuri este să-ţi păstrezi calmul şi să-i distragi atenţia.

Obiectele familiare din casă pot fi foarte interesante, iar unele pot fi jucării ieftine şi care să ofere multe satisfacţii. Oalele şi cratiţele pot fi puse una peste alta, umplute cu jucării mai mici sau folosite pentru a face zgomot.

Copilaşul începe să participe la îngrijirea lui zilnică întinzând picioarele ca să fie încălţat

şi descălţat de pantofi şi de şosete, înţelegând că faţa şi mâinile se şterg cu un burete şi aşa mai departe. Poate să ţină o ceaşcă şi să bea din ea, dar o mai răstoarnă câteodată, aşa că o cană cu toarte şi ventuză este ideală.

Se uită fix la obiecte mult timp ca să înţeleagă ce sunt, mai ales dacă se mişcă într-un fel neobişnuit, cum ar fi o jucărie suspendată mişcată de vânt. Îi place să întrebuinţeze cuburi şi poate apuca obiecte mici cu mare precizie cu oricare dintre mâini.

Deşi poate să meargă destul de repede, nu este perfect stabil pe picioare şi se poate ciocni frecvent de obiectele din casă; probabil că merge cu picioarele depărtate. S-ar putea să-i placă să împingă un cărucior pentru păpuşi sau o remorcă de jucărie şi să înceapă să joace jocuri de urmărire cum ar fi de-a v-aţi ascunselea.

Copilaşul tău devine foarte curios, aşa că va trebui să te asiguri că poate explora împrejurimile în siguranţă. Dacă în casă nu există pericole, nu va trebui să-l cerţi des şi să-ţi faci griji dacă dispare din raza ta vizuală câteva secunde. Totuşi, liniştea este întotdeauna îngrijorătoare când este vorba despre un copil mic; sigur pune la cale o năzbâtie!

Aceasta este o vârstă potrivită să înveţe mai multe despre lume. Îi va plăcea să se joace cu diferite materiale – nisip, pământ şi apă – şi cu obiecte cu texturi diferite (plastic, lemn şi metal). Îi va plăcea să arunce o minge moale şi ar putea fi capabil să prindă o minge care se rostogoleşte, dar învaţă-l că nu este o idee bună să arunce obiecte tari sau grele pentru că poate să se lovească şi o să-l doară. Acum începe să alerge, ceea ce poate duce la multe căzături, dar atâta timp cât cade pe o suprafaţă moale este puţin probabil să se rănească. Îi place să împingă lucruri – o remorcă mică în care poate pune jucării este ideală şi utilă pentru a învăţa despre roţi. Poate să se caţere mai bine şi să urce scările de-a buşilea şi se dă jos din pătuţ şi de oriunde altundeva îl pui. Îi place să care lucruri, să întoarcă paginile cărţilor şi vrea mai presus de orice să fie independent, mergând până la a-ţi împinge mâna la o parte dacă încerci să-l ajuţi.

Îl fascinează butoanele şi în această lume hi-tech învaţă repede cum să pornească televizorul, radioul şi DVD-playerul şi vrea să o facă tot timpul. Televizorul şi jocurile video rămân inutile şi chiar periculoase şi ar trebui să fie oprite când este treaz. În schimb, arată-i multe poze colorate în cărţi.

Capacitatea lui de înţelegere creşte foarte repede şi cunoaşte activităţile de rutină – de exemplu, întinde mâinile să i le ştergi când se murdăreşte. Îi place să imite activităţi casnice, cum ar fi gătitul şi măturatul, şi ar putea fi capabil să identifice şi să aducă un obiect personal – dacă-i spui „Adu-mi cartea, te rog!", s-ar putea să ţi-o aducă. La masă ar trebui să poată bea mai bine din ceaşcă şi să mănânce singur în cea mai mare parte a timpului. Încă nu poate folosi foarte bine lingura – dar nu vrea să-i dai tu, aşa că este motivat să înveţe. Foloseşte din ce în ce mai multe cuvinte şi încep să-i placă acele cuvinte amuzante care redau zgomote precum „pleosc" sau „ţac", mai ales dacă le însoţeşti cu acţiunea respectivă.

Poţi să începi să-i explici raţional şi să foloseşti argumente (în cuvinte simple) în locul forţei sau constrângerii, pentru a-l convinge. Primele promovează înţelegerea, în timp ce ultimele îi arată doar că dreptatea este de partea celui mai tare.

Acum copilaşul tău poate răspunde la comenzi simple şi poate repeta cuvinte în contextul potrivit. Poate urma instrucţiuni simple, de exemplu „Adu pantofii, te rog" sau „Te rog să-mi dai lingura", şi când i se citesc poveşti adecvate poate să arate cu degetul oamenii şi animalele şi chiar să le spună numele. Ştie să întoarcă paginile şi uneori îţi aduce o carte preferată ca să-i citeşti din ea.

Îi plac glumele de diverse feluri – vorbitul pe un ton caraghios, imitarea sunetelor scoase de animale, folosirea unor cuvinte inventate care sună ciudat şi imitarea unei expresii faciale comice. Crede că este cea mai importantă persoană din lume – şi se aşteaptă să obţină tot ce cere, aşa că va fi foarte dezamăgit când acest lucru nu se va întâmpla. Prin urmare, ar putea deveni frustrat dacă nu va putea face tot ce vrea, dar dacă-i vei distrage atenţia în mod adecvat, va uita repede lacrimile şi îşi va păstra buna dispoziţie.

Acesta este timpul potrivit să îl obişnuieşti cu un program regulat; copiilor mici le prieşte ca lucrurile se întâmple cam la aceeaşi oră în fiecare zi. Stabilirea unui program regulat nu înseamnă că trebuie să faci totul cu ochii pe ceas, dar, dacă vei face lucrurile în aceeaşi ordine, totul va fi mult mai uşor, mai ales când vine ora de culcare. Regulile sunt şi ele importante, atâta timp cât nu trebuie să spui continuu „nu"; cel mai bun mod de a aplica regulile este apelând la mijloace fizice – dacă nu vrei să se joace cu un anumit obiect, asigură-te că nu poate ajunge la el.

Siguranţa copilului devine o problemă importantă la această vârstă. El se va confrunta, fără îndoială, cu pericole de care nu-şi va da seama: dacă se ridică în picioare pe un scaun sau în cărucior, coboară scările în picioare, sare o treaptă când iese pe uşă şi, bineînţeles, dacă merge pe o şosea aglomerată. Este important să-l înveţi care sunt potenţialele pericole (vezi p. 306), dar trebuie să fii mereu vigilentă şi pregătită să intervii.

Îi place să se joace cu jucării. Două alegeri potrivite sunt puzzle-urile şi un panou de activităţi cu multe piese diferite pe care să le poată manevra. Va putea arunca o minge moale, va construi un turn mic şi va copia un pod sau alte construcţii simple. Dacă nu ai introdus încă creioanele colorate, este momentul potrivit să-i dai nişte creioane colorate groase, nontoxice, şi nişte hârtie.

La această vârstă, îi este foame des şi gustările sunt o idee bună; există multe opţiuni, în egală măsură sănătoase şi delicioase.

18 LA OPTSPREZECE LUNI

Acum copilaşul tău este în continuă mişcare. Deşi mersul îi este încă nesigur, încearcă să alerge ori de câte ori poate şi reuşeşte să o facă din ce în ce mai des, fără să cadă. Are mai multă stabilitate şi când merge. Abilităţile lui de căţărare se îmbunătăţesc; se urcă şi se aşază singur pe scaun. Ar trebui să poată coborî scările de-a buşilea cu spatele, în siguranţă, dar tot trebuie să fii atentă să nu cadă fiindcă se grăbeşte. Această independenţă înseamnă că se poate juca singur mult timp, deşi rareori continuă o activitate mai mult de câteva minute, pentru că nu se poate concentra o perioadă lungă de timp.

Începe să aibă emoţii puternice şi îl poţi ajuta numindu-le, pentru ca el să le înţeleagă şi să răspundă. „Este puţin înfricoşător să mergi într-o casă unde sunt mulţi oameni pe care nu-i cunoşti, dar te vei simţi repede mai bine şi eu voi fi mereu lângă tine." Se supără dacă nu obţine ce vrea, aşa că distrage-i atenţia sau scoate-l din situaţia respectivă.

Este timpul să înveţe să respecte reguli. Ajută-l să înţeleagă că există locuri unde nu are voie şi că unele obiecte trebuie manevrate cu grijă.

Poate să-ţi arate uşor ce vrea nu numai printr-un vocabular din ce în ce mai bogat, ci şi prin sunete şi prin gesturi. Continuă să arate cu degetul obiectele pe care le vrea şi repetă ceea ce spui. Poate să „vorbească" singur mai ales când se joacă şi chiar să înceapă să cânte. Foloseşte cel puţin 5 cuvinte, dar mai probabil 10–20, şi ar putea fi capabil să îndeplinească sarcini simple, cum ar fi „Pune ursuleţul jos, te rog". Chiar dacă nu vorbeşte foarte mult, ceea ce nu este neobişnuit, înţelege mult mai mult.

Dovedeşte mult mai multă precizie în stivuirea şi în sortarea jucăriilor, la introducerea cuburilor de diverse forme prin găurile potrivite şi la asamblarea pieselor de puzzle şi în folosirea cuburilor pentru construit, deşi adesea scapă pe jos orice ia în mână. Ar trebui să poată să construiască un turn din trei cuburi şi să mâzgălească linii şi puncte cu un creion. Încep să-i placă jocurile de simulare şi cele creative. Îi place să împingă jucării pe podea şi să împingă o jucărie folosindu-se de alta. Vei observa că începe să folosească în mod predilect una dintre mâini. Îşi demonstrează îndemânarea sporită scoţându-şi mănuşile şi şosetele şi deschizând fermoare.

LA DOUĂZECI DE LUNI 20

În fiecare zi se întâmplă ceva nou şi ritmul dezvoltării limbajului este deosebit de rapid. Copilaşul tău poate numi obiecte familiare dacă le vede în poze şi ascultă cu interes când îi citeşti. Ştie destul de bine ce îi aparţine şi unde „locuiesc" obiectele din casă. Astfel, poate fi de mai mare ajutor la treburile casnice. Îi place să ajute şi ar trebui să i se dea ocazia să o facă în limita capacităţii lui şi să fie lăudat generos pentru că s-a descurcat bine. Îi place să ia cu el în excursii jucăria preferată, de obicei un animal de pluş. La această vârstă ar putea începe să ia şi o păturică preferată, dar nu trebuie să îţi faci griji – în timp nu va mai avea nevoie de ea.

Jocurile în aer liber devin mai complexe datorită capacităţilor lui de manevrare şi de deplasare mai bune. Este bine să-l scoţi la joacă în fiecare zi, chiar pe ploaie, ca să fie sănătos şi voinic. Nu numai că îşi va consuma din energia inepuizabilă, dar îşi va dezvolta echilibrul, coordonarea şi capacitatea de a aprecia distanţa, înălţimea şi poziţia în spaţiu alergând, sărind şi dându-se în leagăn.

Îi plac şi jocurile de simulare, dar încă nu cu alţi copii. De cele mai multe ori se joacă singur, dar uneori ia jucării de la alţi; trebuie să controlezi asta cu atenţie şi să-i repeţi că trebuie să împartă jucăriile pentru că aceasta este o virtute ce nu se învaţă uşor.

Poate folosi un băţ ca să ajungă la alte jucării şi începe să înţeleagă ce sunt uneltele şi la ce servesc. Alte progrese sunt statul într-un picior ţinându-se de ceva, datul cu piciorul în minge, aruncarea unei mingi cu braţul ridicat deasupra umărului şi alergarea fără a cădea (uneori). Ajută la îmbrăcat şi la dezbrăcat şi încearcă să se spele singur pe faţă şi pe mâini. Poate să mănânce singur mai ordonat şi învaţă să se spele pe dinţi. Dacă începi să-l înveţi să facă la oliţă, ar putea încerca sau s-ar putea împotrivi, caz în care poate face nazuri când îi schimbi scutecul şi trebuie să-i distragi atenţia. Sau ar putea să-ţi spună când a murdărit scutecul.

Nu mai este mult până când începe să devină arţăgos, mai ales dacă este un copil hotărât. Dacă tu eşti încăpăţânată, probabil că şi copilul tău este. Face crize de nervi, ţipă, urlă „Nu vreau" şi uneori chiar fuge de lângă tine. O abordare pozitivă este cea mai bună (vezi p. 294).

Poate fi dificil să îl convingi să se culce seara; un ritual de culcare este folositor – faceţi în fiecare seară acelaşi lucru şi pregăteşte-l pentru somn printr-o perioadă de relaxare, fără televizor sau DVD, care l-ar agita.

22 LA DOUĂZECI ȘI DOUĂ DE LUNI

Copilașul știe multe cuvinte, în medie 18–20 (deși există diferențe considerabile între copii în ce privește însușirea limbajului, ca în orice alt aspect al dezvoltării lor). În curând va începe să lege cuvinte în propoziții scurte. Îi place să spună lucrurilor pe nume și ar putea cere jucării și mâncare. Poate să urmeze instrucțiuni mai complicate când are chef și să spună cum se numesc părțile corpului. Îi place să i se pună întrebări și începe să învețe să se poarte politicos – luându-te pe tine drept model, așa că trebuie să fii un exemplu bun. Simțul umorului se manifestă mai clar și copilul se amuză cu multe dintre activitățile lui.

Îi place muzica, așa că lasă-l să asculte diferite genuri. Dacă tu cânți la un instrument muzical, lasă-l să se uite la el și să cerceteze cum funcționează și cântă-i o melodie simplă. Poate că va cânta cu tine. Poate să înceapă să danseze și îl poți învăța despre ritm cu două linguri, o tobă, cu o claviatură sau cu vocea și mâinile proprii.

Înțelege mult mai bine la ce folosesc lucrurile, de la mașina de spălat vase la telefonul mobil, și ar putea să vrea să participe dacă te vede lucrând

la calculator. Se pricepe mai bine să rezolve probleme și ar putea fi capabil să asambleze piesele de puzzle mai corect sau să încerce puzzle-uri mai dificile. Îi face mare plăcere să-i citești și poate întoarce paginile și contribui cu o poveste proprie. Are cărți preferate și s-ar putea să vrea să-i citești aceeași carte în fiecare seară. Poate să te ia de mână ca să-ți arate ceva interesant. Ajută-l cu o explicație simplă când apare ceva nou.

Îi place să se costumeze; aceasta este o activitate distractivă pentru o după-amiază ploioasă. Poate începe să folosească plastilină, culori pentru față și în general orice alt lucru sau material care face mizerie. Devine mai sociabil și se joacă în compania altor copii, dar nu cu ei.

Pe lângă costumele fistichii, participă la îmbrăcatul și la dezbrăcatul hainelor lui obișnuite. Este bine să îl lași să participe, chiar dacă durează mai mult. Orice învață să facă singur este un pas spre o mai mare independență și îți va ușura sarcina în viitor. În plus, se va simți foarte mândru că a „făcut-o singur".

Ai putea observa că începe să înțeleagă concepte precum timpul – poate să aștepte liniștit câteva minute ca să primească un lucru – sau noțiuni ca sus, jos, mare și mic. Știe probabil destul de bine care sunt lucrurile lui și care sunt ale altora, dar îl interesează mai ales cele care îi aparțin. Poate folosi aceste cunoștințe pentru a fi de ajutor din când în când și, atunci când i se cere, poate să-și strângă jucăriile.

La masă, poate deveni mofturos și reticent la mâncăruri noi. Nu-ți face griji și nu începe certuri pe tema mâncării, pentru că sigur va câștiga. Continuă să introduci mâncăruri noi și laudă-l când le gustă, chiar dacă nu mănâncă mult – încurajează-l să ia o gură și, dacă îi place, să spună „Mai vreau", iar dacă nu-i place să spună „Nu, mulțumesc". Va începe curând să mănânce și alte lucruri, mai ales dacă merge la un grup de joacă sau la creșă și se ia după alți copii.

LA DOUĂZECI ȘI PATRU DE LUNI 24

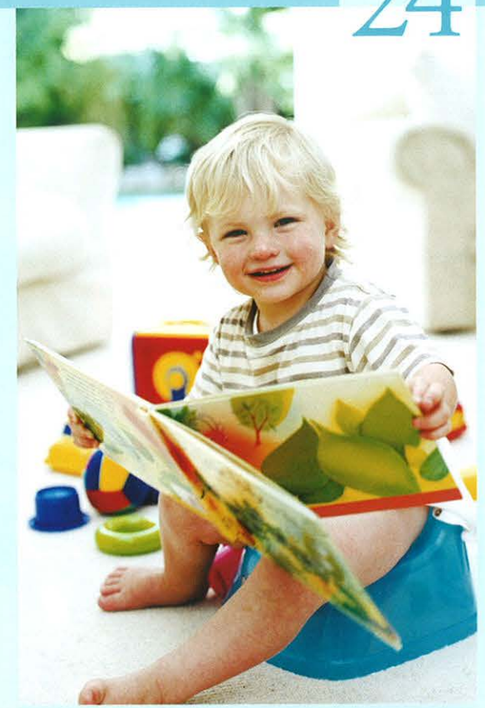
Copilașul tău devine acum cu adevărat un băiețel sau o fetiță și atinge etape importante în dezvoltarea limbajului, abilităților sociale, forței fizice și personalității. Ar trebui să-i placă să vorbească, iar ceea ce spune să fie inteligibil. Articulează mai clar, se referă la el însuși folosindu-și numele și începe să spună „te rog" și „mulțumesc", deși s-ar putea să aibă nevoie să i se reamintească din când în când. Adulții trebuie să dea un exemplu bun. Înțelege propoziții și solicitări destul de complexe și îi place să răspundă la întrebări. Are un vocabular bogat; folosește multe propoziții din două sau chiar din trei cuvinte. Poate arăta și numi obiecte familiare.

Poate să se urce și să coboare de pe canapea, pat, scaun etc., să alerge și să arunce o minge ca s-o prinzi (deși nu poate încă să o prindă dacă i-o arunci tu). Coboară și urcă scările punând ambele picioare pe fiecare treaptă. Este probabil capabil să meargă cu spatele și poate sări în sus cu ambele picioare în același timp. Ar putea chiar să danseze pe muzica preferată.

Ai putea observa anumite trăsături noi: de exemplu, nu-i plac zgomotele puternice, se teme de câini sau face mofturi la mâncare. Acestea nu vor dura; liniștește-l și încurajează-l, dar nu-l presa prea mult.

Poate să stea pe scaun singur și să se uite la cărți cu poze o perioadă scurtă de timp și deschide cutii ca să vadă ce este înăuntru. Se recunoaște în fotografii.

Încă nu vrea să împartă. Poți să-i explici ce este cooperarea și să fii un exemplu pentru el. Este foarte important ca un copilaș să învețe că nu este singurul care are nevoi, că și alții au, dar acest lucru necesită timp, răbdare și repetiție. De asemenea, s-ar putea să muște sau să lovească alți copii. În acest caz, cel mai bine este să-l iei de acolo cu un „nu" hotărât și apoi



să-i spui de ce nu are voie să facă asta. Dacă repetă greșeala, atunci poți să-l pui la colț sau să-l trimiți în camera lui (vezi p. 300).

Acum poate construi un turn din șapte cuburi și alte forme, precum un pod sau niște scări, și îi place să mâzgălească și să deseneze cercuri. Încearcă să înțelegi ce simte când este frustrat și ajută-l să facă lucrurile singur ori de câte ori este nevoie.

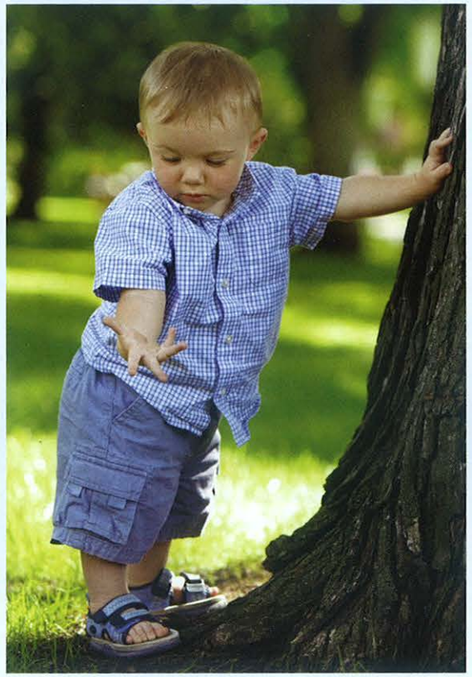
Ar trebui să-și dea seama când are vezica plină și are nevoie să facă pipi; ar putea să știe și când are nevoie să facă treaba mare, așa că ar putea fi pregătit să învețe să folosească toaleta. Nu trebuie să forțezi lucrurile, are nevoie să învețe în ritmul propriu. În general, fetele ating această etapă mai devreme decât băieții.

26 LA DOUĂZECI ȘI ȘASE DE LUNI

Din punct de vedere fizic, copilașul tău devine mai puternic și este mândru de ceea ce poate face. La această vârstă, unii copii pot să sară în sus cu amândouă picioarele, să stea într-un picior (deși nu prea mult), să meargă cu spatele și să alerge repede. Majoritatea pot să se oprească din mers pentru a ridica diverse lucruri, să tragă o jucărie sau să călărească un căluț, o mașinuță sau o altă jucărie asemănătoare.

Limbajul lui devine mai interesant și mai explicit. Poate folosi cuvinte mai complexe („sub" și „deasupra") pentru a descrie poziția și proprietățile obiectelor și folosește eficient propoziții. Poate să cânte unele cuvinte din cântece și îi place să cânte în grup. Este posibil să vorbească singur destul de mult!

Desenează mai bine. Poate desena o linie dreaptă și forme mai complexe, de exemplu cercuri. Îi place să picteze cu mâinile. Poate să înșurubeze și să deșurubeze capace, să apese pe clanțe și să întoarcă mânerele ușilor, ceea ce înseamnă că trebuie să fii atentă să nu se rănească. Poate să despacheteze obiecte și vă puteți juca făcându-i „cadouri" imaginare pe care el să le desfacă.

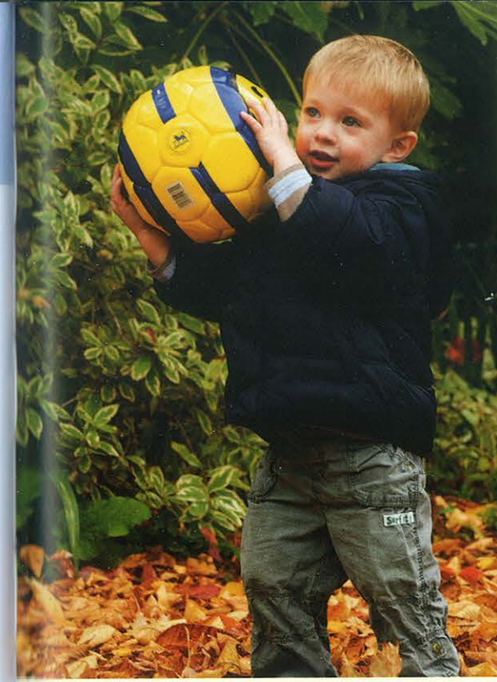


Vrea din ce în ce mai mult să cerceteze – „Ce e aici?", „Ce e asta?", „Pentru ce e butonul ăsta?" Cu cât înțelege mai mult, cu atât vrea să afle mai mult și niciodată nu poți să-i explici prea mult, dar ai grijă să folosești cuvinte simple. În curând va putea face diferența între unu și doi, dar încă nu poate să numere mai departe.

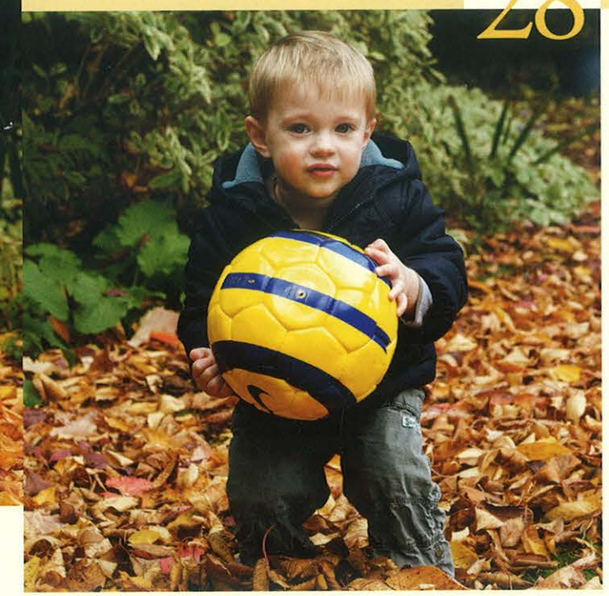
La această vârstă, atât băieților, cât și fetelor le place să se joace de-a mama sau de-a tata cu păpușile, mai ales să le pregătească de culcare, dar și să le acorde alte îngrijiri.

Din punct de vedere social, este mai pregătit să stea un timp departe de tine. Asta va depinde de încrederea în sine și de sentimentul lui de siguranță, care au legătură în parte cu temperamentul lui și în parte cu ocaziile care i s-au oferit în trecut. Nu forța separarea, fiindcă o să se supere – pur și simplu ia-o ușor și treptat și ajută-l să capete încredere în sine. Când îi spui să înceteze un comportament nepotrivit, nu-l critica și nu-l umili.

Te-ai putea întreba ce să faci ca să nu-și mai sugă degetul mare. Mulți copii de această vârstă o fac și, bineînțeles, unii folosesc încă suzeta. Spre deosebire de deget, aceasta poate fi aruncată oricând! Totuși, copiii din toată lumea își sug degetul mulți ani pentru că le dă un sentiment de siguranță, principala problemă fiind că le afectează dinții care cresc. (Pe de altă parte, o suzetă poate afecta nu numai dinții, ci și dezvoltarea vorbirii.) Există moduri de a descuraja acest obicei (de exemplu, discutând cu copilul despre acest lucru sau ungând degetul cu o alifie cu gust neplăcut), dar nu face mare caz din asta.



LA DOUĂZECI ȘI OPT DE LUNI 28



Imaginația copilașului tău se dezvoltă și poți să te folosești de acest lucru pentru jocuri și povești. Jocurile de simulare sunt foarte distractive și pot fi dezvoltate la infinit. Poți inventa povești – copiii adoră asta – sau poți introduce o variație într-o poveste pe care o citești. Îi poți pune întrebări despre poveste – „De ce face băiatul asta?", „La ce se gândește câinele?", „Ce expresie are fața lui?"

A învăța despre emoții este la fel de important ca a învăța să numere. Este bine ca micuțul tău să-și dea seama când este furios sau neliniștit și ca tu să formulezi acest lucru în cuvinte. Când se înfurie, trebuie să-i spui și să-l ajuți să depășească această emoție, în loc să sporești tensiunea enervându-te la rândul tău.

Limbajul lui continuă să se dezvolte; îi plac jocurile de cuvinte – cere-i să termine un cuvânt sau o propoziție sau să o schimbe în alta amuzantă. Are memorie bună, învață numere și ar putea începe să numere. Își perfecționează abilitatea de a sorta obiectele după formă, după dimensiune și, poate, după culoare. E bine să vorbești cu el despre culori: cere-i să spună ce culoare au obiectele pe care le vedeți, de exemplu o minge, o pisică sau o floare. Știe diferența dintre mare și mic și probabil dintre înalt și scund.

Din punct de vedere fizic, este puternic și îi plac jocurile active; este timpul să-și perfecționeze jocul cu mingea – aruncarea, prinderea și șutul. Învățarea coordonării poate să dureze, așa că este bine să exerseze; o bicicletă cu roți ajutătoare îi va fi de asemenea de ajutor.

Îi place încă să facă dezordine și murdărie, iar certurile sunt inevitabile. Poți evita această situație la masă mâncând împreună cu toată familia și ignorând refuzul lui de a mânca anumite alimente. Este important să aplici reguli în ceea ce privește dulciurile, care pot fi foarte tentante la această vârstă. Nu uita că ele pot cauza carii dentare și obezitate.

O să-i placă excursiile, dar nu uita să iei câteva jucării preferate și pregătește-l pentru situațiile noi explicându-i ce se va întâmpla și cu cine se va întâlni; unii copii sunt mai temători decât alții. Ar putea începe să se joace cu copiii, în loc să se joace alături de ei.

30 LA TREIZECI DE LUNI

Doi ani și jumătate – copilașul a crescut, dar mai are uneori izbucniri de furie și crize de nervi și îi place să contrazică, deși devine din ce în ce mai deschis la argumente. Aceasta este vârsta când este foarte important să-l ajuți să depășească suferințele emoționale. Copilul vrea să testeze limitele și acest lucru face parte din procesul de învățare și de cunoaștere a lumii, dar, dacă ai reguli, va ajunge să le înțeleagă și să le accepte atâta timp cât toată familia le respectă.

Un program zilnic regulat va face viața mai ușoară și traumele mai puțin probabile. Asta înseamnă ca mesele să fie luate la aceleași ore, în familie dacă este posibil. Copiii apreciază ocaziile sociale și este un bun exercițiu pentru când va mai crește și va deveni adult să mănânce ordonat, să vorbească cu celelalte persoane de la masă și să savureze mâncarea. Îți poate fi de mare folos dacă mai ai un bebeluș – te poate ajuta să ai grijă de frățiorul lui sau poate face treburi casnice simple, cum ar fi să pună rufele murdare în coșul de rufe.

Îi place să vorbească din ce în ce mai mult și poate susține o conversație mai lungă folosind cuvinte mai complexe. Îi plac sensurile diferite ale cuvintelor și ar putea începe să întrebe „De ce?", așa că trebuie să fii pregătită cu explicații simple pentru tot felul de întrebări complicate, de la diferența dintre câini și pisici la de ce mașinile nu merg pe trotuar. O explicație bună este foarte importantă – chiar dacă trebuie repetată a doua zi. Pentru asta este nevoie de răbdare, de care un părinte ocupat poate duce lipsă, dar efortul îți va fi răsplătit când copilașul tău va folosi informațiile câteva luni mai târziu. Ar trebui să știe câteva poezioare și cântecele pentru copii.

Acum își folosește cu dexteritate ambele mâini; poate să țină un creion în mâna folosită cu predilecție și să copieze cu el un cerc, linii verticale și orizontale. Poate desena mult mai ordonat și puteți să vă jucați desenând conturul unor obiecte și forme familiare, de exemplu piese de puzzle, mâini și picioare, stele și cercuri. Poate folosi comutatoare și butoane și se poate distra copios cu o lanternă sau cu jucării cu baterii. La mare sau la groapa cu nisip reușește mai bine să pună nisip în găletușă.

Este mult mai coordonat în mișcări și ar trebui să poată să se urce cu încredere pe echipamente de joacă simple, să meargă pe vârfuri și să sară în sus cu ambele picioare o dată. Înțelege mai bine noțiunea de timp, deși s-ar putea să nu fie dispus să aștepte când i se spune „Durează doar 10 minute".

Este posibil ca la această vârstă să înceapă creșa sau grădinița și trebuie să-l pregătești pentru acest eveniment – mai ales ajutându-l să capete suficientă încredere în sine pentru a sta departe de tine perioade scurte de timp. Trebuie să cunoști dinainte personalul, jucăriile, locurile lucrurilor, ce mâncare se oferă și ce se întâmplă când are nevoie la toaletă.

LA TREIZECI ȘI DOUĂ DE LUNI 32

Copilul începe să manifeste interes și să se simtă în siguranță cu persoanele din afara familiei imediate, de exemplu cu bunicii, unchii, mătușile, nașii și verișorii, care ar putea fi primii parteneri de joacă apropiați.

Este foarte interesat de alți copii și poate să interacționeze mai mult cu ei și să le adreseze cereri și ordine, mai ales cu privire la jucăriile sale. Probabil că are tendința să facă pe șeful, dar ar putea începe să-și împartă jucăriile cu alți copii – o calitate prețioasă pe care trebuie să o cultivi. Participarea la un grup de joacă sau mersul la creșă ori grădiniță promovează caracteristici sociale. Copilul știe diferența dintre băieți și fete.

Din punct de vedere fizic, este mai coordonat în mișcări când se cațără și când aleargă. Poate urca scările pășind alternativ, se cațără bine pe spaliere și pe toboganele din parc, poate sta într-un picior o perioadă destul de lungă și poate lovi o minge cu piciorul cu o precizie rezonabilă.

Învață până la 50 de cuvinte pe lună și poate forma propoziții destul de lungi. Este încă interesat de sonoritatea cuvintelor și îi plac cele care sună caraghios sau rimează. Poate să descrie ce a făcut și să se exprime clar, dar uneori pronunță greșit cuvintele. Începe să vorbească despre sine la persoana întâi singular și dă răspunsuri mai explicite.

Începe să se îmbrace mai ușor și s-ar putea încheia și descheia la nasturi și la capse. Are haine preferate și poate face crize de nervi dacă nu este lăsat să se îmbrace cu ce vrea.

S-ar putea să-i placă să se joace cu cuburi de construit sau cu piese lego și ar trebui să fie capabil să se joace logic cu mașinuțe de jucărie și cu căsuțe pentru păpuși. La această vârstă este foarte important să învețe prin încercări, așa că este bine să-i oferi jucării care ar putea aparține unui copil mai mare și să-l lași să le încerce. Îi place să „citească" cărți despre lucruri pe care le face și el – mers la cumpărături, mâncat, joacă.

Începe să facă diferența între culori; ar putea fi în stare să le asorteze, dar încă nu să le numească. Este interesat de desen și de pictură și poate să se distreze la nesfârșit făcând mizerie cu creioanele colorate și culorile. Ar putea să deseneze mai precis și ar putea desena o parte dintr-o siluetă.

Ar trebui să se poată ține până la toaletă când îi vine să facă pipi sau treaba mare ziua, poate și noaptea, dar nu grăbi lucrurile! S-ar putea să-și arate caracterul hotărât și, dacă este presat prea mult, să decidă să facă exact contrariul. Are nevoie de îndrumare ca să facă ce trebuie și acesta este un mod mai eficient decât pedeapsa pentru a obține ce vrei.

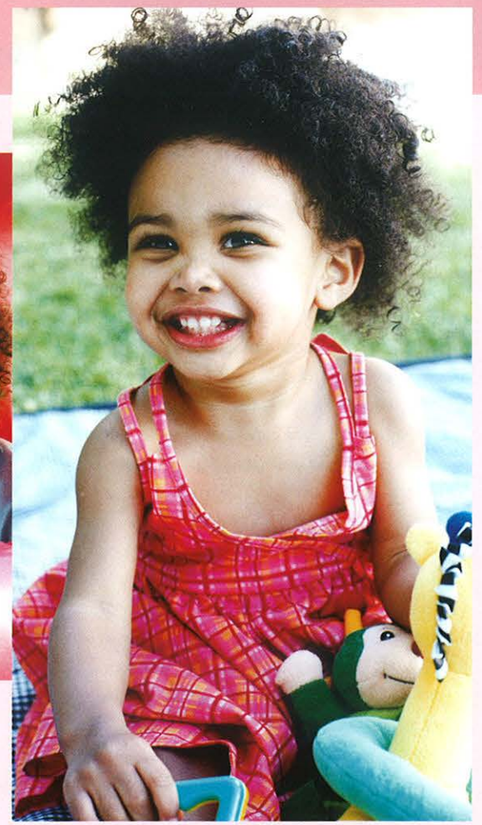
La această vârstă, este esențial să-i formezi obiceiuri bune în ce privește orele de masă și accesul la televizor, care ar trebui restricționat atât ca durată, cât și sub aspectul conținutului.

34 LA TREIZECI ȘI PATRU DE LUNI

Acum copilul merge pe trei ani, i se conturează personalitatea, poate să poarte o conversație, să înțeleagă o explicație, să te ajute și știe multe despre lume. Poate încă să fie dificil, să îi placă să contrazică și să deteste să i se spună ce să facă și probabil că va face vreun lucru periculos dacă este lăsat singur. Dar dezvoltarea lui depinde acum în mare măsură de exemplul pe care i-l dai, iar discutând cu el îl vei ajuta să devină un copil și un partener de joacă mai politicos, mai săritor și mai atent cu cei din jur.

Îi place să se joace cu prieteni și aceasta este o șansă să îl ajuți să învețe să împartă. Explică-i faptul că trebuie să-și aștepte rândul când se joacă cu alți copii și asigură-te că toți copiii respectă regula. Învață-l să spună „te rog" și „mulțumesc" și nu uita să faci la fel. Explică-i de ce unele lucruri sunt necesare (de exemplu, să strângă jucăriile după ce le folosește) și de ce unele lucruri nu sunt permise (de exemplu, să rupă cărțile sau să lovească alți copii), pe scurt, în cuvinte simple și fără să ridici tonul, altfel este puțin probabil să te asculte.

La această vârstă, copiii preferă rutina în activitățile și programul lor – să fie îmbrăcați în același mod și să li se citească o carte fără nici o modificare –, dar situația va începe să se schimbe în următoarele câteva luni. Unele fete și majoritatea băieților sunt agresivi uneori; mulți se supără ușor și îl iau adesea pe „nu" în brațe. Copilul tău nu poate să-și modeleze ușor comportamentul și îl poți ajuta să înțeleagă ce simte. Laudă-l când se joacă frumos, dar adoptă pentru fiecare comportament în parte o atitudine consecventă ori de câte ori se repetă. Dacă și celelalte persoane care au grijă



de el vor fi consecvente, copilul va învăța. Copiii de această vârstă au capacități diferite de a-și controla emoțiile – unii sunt mai calmi, dar alții au încă dificultăți; unii sunt foarte încrezători, alții sunt temători și nesiguri.

Copilul își rafinează mișcările adaptându-și viteza, evitând obstacole și fiind capabil să ia colțul și să se oprească brusc. Are mai multă dexteritate la înșirarea mărgelelor pe ață, la pictură și la asamblarea pieselor de puzzle.

Îi place să facă din ce în ce mai multe lucruri singur și poți încuraja această disponibilitate dându-i diferite sarcini simple și ușoare. Poate să te ajute la gătit, să care niște rufe spălate, să aducă o cutie din cămară sau să pună lingurile la locul lor. Îi place să știe „de ce" și, deși poate fi obositor, este important să-i dai întotdeauna un motiv sau o explicație, căci copiii așa învață. Poate forma propoziții complete și majoritatea adulților pot înțelege ce spune. Unii copii se bâlbâie sau confundă cuvinte; dacă al tău este unul dintre ei, este cel mai bine să nu-i atragi atenția asupra greșelii, ci pur și simplu să folosești cuvintele corect.

Acum copilul adoră să joace jocuri și sunt multe pentru care se pot folosi obiectele din casă, inclusiv haine și accesorii. Este, de asemenea, timpul să îi prezinți cărți cu povești propriu-zise și îl poți lăsa să aleagă cărțile pe care vrea să i le citești. Este bine să aveți o oră de citit regulată și, dacă poți, inventează niște povești care îl vor ajuta să-și dezvolte imaginația.

Poate să mănânce cu mai multă îndemânare o mai mare varietate de alimente. Încearcă să-ți faci timp pentru a lua masa în familie; este un bun prilej de conversație (dacă televizorul este oprit) și previne mofturile la mâncare, destul de întâlnite la această vârstă.

36 LA TREIZECI ȘI ȘASE DE LUNI

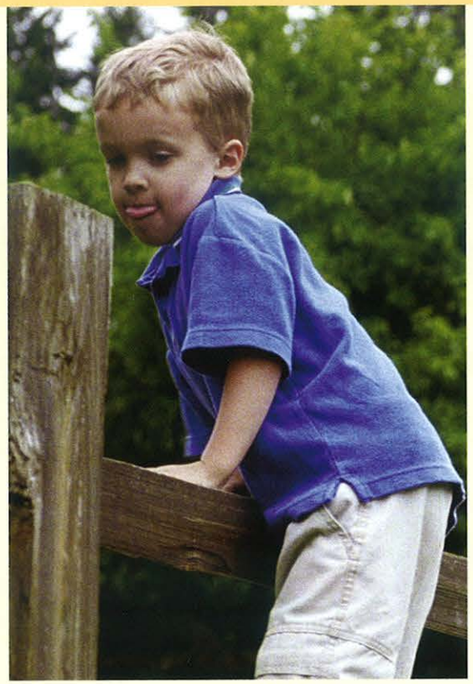
De acum încolo, copilul va petrece din ce în ce mai mult timp departe de voi și, deși, ca părinți, rămâneți persoanele cele mai importante din viața lui, îi va plăcea enorm să interacționeze cu alți oameni și să trăiască noi experiențe. Totuși, petrecerea timpului în afara casei poate duce la contractarea unor boli ale copilăriei la grădiniță și la nevoia de a afla mai multe despre potențialele pericole. Începe să înțeleagă pericolul, dar nu este încă în siguranță dacă este lăsat singur – ar putea să știe ce este periculos, dar să uite. La această vârstă poți începe să-l ajuți să înțeleagă în cine să aibă încredere și în cine nu. Reține că modul optim de a-l ajuta este să-l lauzi, când face ceea ce-i ceri, și să-i explici de ce a greșit, când nu o face.

Regulile care sunt stabilite și aplicate acum vor fi acceptate ușor și este bine să te gândești cum vrei să se poarte în societate. Dacă îl supără ceva, ajută-l să vorbească despre ceea ce simte. Nu-l lăsa să stea îmbufnat sau să plece furios, ci asigură-te că îți explică orice simte și vorbește cu el despre asta.

Îi place să se joace în grup și să ia parte la jocuri de simulare, putându-se distra astfel la nesfârșit cu prietenii. Ar trebui încurajat să se joace cu jucării mecanice sau cu care să poată construi ceva, precum și să folosească unelte cum ar fi un ciocănel și o șurubelniță (este valabil atât pentru băieți, cât și pentru fete). Ar trebui, de asemenea, să-i placă să meargă la locurile de joacă pentru copii pentru că acum este agil din punct de vedere fizic.

Copilul tău poate participa mult mai mult și la activități de familie – poate la jocuri de societate simple – și la diferite hobby-uri, cum ar fi grădinăritul. Îi va plăcea să meargă cu tine cu bicicleta sau la înot și ar putea fi pregătit pentru un film sau pentru o piesă de teatru.

Acum se descurcă mai bine singur; ar trebui să folosească furculița cu îndemânare, să poată să se îmbrace și să se dezbrace, să se spele și să se șteargă pe mâini, să mănânce ordonat (în cea mai mare



parte a timpului) și probabil să folosească toaleta și să se șteargă la fund. Poate să te ajute punându-și jucăriile și hainele la locul lor și contribuind la punerea mesei și ar putea fi capabil să-și pună singur cerealele în castron. Fă treburile casnice distractive și laudă-l când se descurcă bine; dacă se obișnuiește să ajute de la această vârstă, va protesta mai puțin când îi vei cere să o facă mai târziu.

Înțelege și vorbește foarte bine; folosește propoziții mai lungi și prepoziții complexe precum „înăuntrul", „pe deasupra" și „în spatele". Poți purta o conversație cu el. Își știe numele și poate să-l spună și este bine să învețe și adresa unde locuiește. Poate să întrebuințeze concepte temporale precum „ieri" și diferite perioade ale zilei și să învețe câteva numere. Știe diferența între mare și mic, singular și plural și poate să identifice culori și să potrivească forme.

CAPITOLUL 6

ABORDĂRI ALE MESERIEI DE PĂRINTE

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII PĂRINTE

Fiecare vrea să fie cel mai bun părinte din lume, să facă totul bine, să nu facă greşeli şi să crească nişte copii minunaţi, care să-l iubească. Este o aspiraţie admirabilă, dar dificil de îndeplinit.

Pentru început, vei afla repede că bebeluşul tău este un individ unic şi că lucrurile considerate „optime" pentru un copil ar putea să nu fie potrivite pentru el – sau pentru tine. Moda se manifestă şi în creşterea copiilor, ca în orice alt domeniu al vieţii – de exemplu, când erai copil, ai fost încurajat probabil să asculţi cu atenţie, să urmezi reguli stricte şi să pui şcoala mai presus de orice, în timp ce în prezent copiii sunt încurajaţi să gândească independent, să ia decizii singuri şi să-şi dezvolte potenţialul în domenii nonacademice precum muzica, arta şi actoria. Dat fiind că modul cum îţi creşti copiii este influenţat de modul cum ai fost crescut, ai putea constata că îţi reevaluezi continuu convingerile iniţiale.

În ciuda acestor factori, trebuie să iei decizii în fiecare zi cu privire la modul de a-ţi creşte copilul: dacă să îi faci program de masă şi de somn, cum să reacţionezi la crizele lui de furie, cum să-l ajuţi să facă progrese când începe grădiniţa şi dacă să intervii în alegerea prietenilor lui. Nu poţi să şovăi – copilul tău are nevoie de un părinte sigur pe el, cu idei clare.

Ce fel de părinte vei fi depinde nu numai de factori precum modul în care ai fost crescut, influenţa mass-media şi atitudinile colegilor de generaţie, ci şi de personalitatea ta, de personalitatea copilului tău şi de modul în care interacţionaţi. De exemplu, ai putea încerca să-i imiţi pe părinţii tăi pentru că ai amintiri fericite sau poţi alege o abordare complet diferită fiindcă dezaprobi modul cum te-au crescut. Cărţile şi revistele pe care le citeşti, emisiunile de televiziune pe care le urmăreşti, precum şi părerile rudelor şi ale prietenilor te vor influenţa. Şi, pe măsură ce îţi vei cunoaşte copilul mai bine, îţi vei schimba intuitiv modul de acţiona pentru a răspunde nevoilor lui. Comportamentul şi evoluţia copilului vor fi influenţate de acţiunile tale. Abilităţile tale de părinte se dezvoltă şi se schimbă de-a lungul timpului, odată cu copilul.

PĂRINTELE ORIENTAT CĂTRE COPIL

Descriere. Acest tip de părinte consideră că modul cel mai bun de a-şi creşte copilul este să răspundă nevoilor lui fizice şi emoţionale atunci când apar. Când copilul plânge, este alinat imediat; când îi este foame, i se dă imediat să mănânce; când se plictiseşte, interesul îi este stimulat imediat. Astfel, copilul îl conduce pe părinte. Desigur, pe la trei sau patru ani, situaţia se echilibrează şi copilul trebuie să se adapteze obiceiurilor familiei şi să recunoască faptul că şi alţii au nevoi.

Impact. Pozitiv: Copilul nu trebuie niciodată să aştepte, nevoile lui sunt satisfăcute imediat, aşa că s-ar putea să nu se simtă niciodată singur, izolat sau ignorat. Negativ: Ar putea creşte cu convingerea că lumea se învârte în jurul lui şi ar putea pierde ocazii de a-şi dezvolta rezistenţa şi capacitatea de a se descurca singur.

PĂRINTELE CARE ARE UN PROGRAM

Descriere. Acest tip de părinte porneşte de la premisa că un program regulat este benefic pentru copil şi că părinţii sunt cei mai în măsură să-l stabilească. Astfel, copilul este încurajat să se adapteze unui program predeterminat de masă şi de somn dându-i-se să sugă şi fiind pus la culcare la ore fixe, indiferent dacă pare sau nu să-i fie foame ori somn. Aceşti părinţi îşi propun să dezvolte autodisciplina copiilor prin aceste metode şi să se asigure că ei învaţă foarte repede că fac parte dintr-o familie ai cărei membri au, fiecare, nevoi psihologice proprii.

Impact. Pozitiv: Părintele poate avea încă de la început idei foarte clare despre cum să-şi crească micuţul, iar acesta poate învăţa foarte repede că nevoile lui nu sunt singura prioritate. Negativ: Copilul ar putea opune rezistenţă impunerii unui program fix care ar putea să nu corespundă nevoilor lui emoţionale în schimbare.

PĂRINTELE FLEXIBIL

Descriere. Acest tip de părinte înţelege că programul regulat este important pentru un copil, dar şi că fiecare copil este un individ cu personalitate proprie. Deşi aceşti părinţi au idei clare despre aşteptările pe care le au de la copiii lor, ei îşi dau seama că acestea pot fi îndeplinite în diferite moduri. Felul în care îşi cresc copiii are la bază nişte principii călăuzitoare, dar se adaptează împrejurărilor şi schimbărilor prin care trec copiii. Acest stil încearcă să combine ce este mai bun în celelalte două stiluri.

Impact. Pozitiv: Părinţii ar putea fi capabili de flexibilitate în funcţie de vârsta şi de stadiul de dezvoltare ale copilului; atât nevoile copilului, cât şi ale părinţilor sunt considerate importante. Negativ: Schimbarea continuă a stilului parental îl poate deruta pe copil şi poate scădea încrederea în sinea părintelui dacă nu obţine rezultatele scontate.

STILURI PARENTALE

Deşi ca părinte evoluezi continuu, ar trebui să te hotărăşti ce fel de părinte vrei să fii – dat fiind că există tot atâtea stiluri de creştere a copiilor câţi părinţi sunt! Un sistem larg răspândit de clasificare a părinţilor este în funcţie de gradul în care sunt conduşi de nevoile şi de cerinţele emoţionale interioare ale copiilor lor sau de gradul în care le cer acestora să-şi adapteze nevoile la structura şi la rutina exterioare lor. Privite din acest punct de vedere, stilurile parentale pot fi împărţite în trei tipuri principale (vezi casetele).

Majoritatea specialiştilor consideră că un stil de creştere a copiilor flexibil este cel mai eficient. Copiilor nu le plac extremele şi se dezvoltă cel mai bine în familii iubitoare care au reguli clare de comportament, dar pe care le „relaxează" din când în când.

CUM AJUNGEŢI LA CONSENS

Indiferent ce fel de părinte îţi propui să fii, într-o familie biparentală este esenţial ca părinţii să ajungă la un acord cu privire la stilul de creştere a copilului. Aceasta nu înseamnă că tu şi partenerul tău trebuie să fiţi copii la indigo; dimpotrivă, copilul va avea de câştigat de pe urma temperamentelor şi personalităţilor voastre diferite. Dar este în interesul lui să existe un consens general asupra principalelor aspecte ale creşterii lui, cum ar fi disciplina, comportamentul, relaţiile şi programul zilnic obişnuit.

Atunci când apar diferenţe de atitudine şi de abordare între tine şi partener – ceea ce este inevitabil în orice familie – încercaţi să rezolvaţi divergenţele în particular, fără să vă audă copilul. Aceasta vă va permite să prezentaţi un front unit, astfel încât copilul să vadă că vă sprijiniţi reciproc, ceea ce îi creşte starea psihologică de bine, încrederea în voi ca părinţi şi sentimentul de siguranţă emoţională.

EFECTUL TEMPERAMENTULUI

Copilul tău a început să-și manifeste temperamentul din clipa în care s-a născut. Poate că a supt bine și cu entuziasm de la prima masă sau, dimpotrivă, a părut pasiv și a supt încet. Poate că s-a foit prima dată când l-ai luat în brațe ori s-a lipit de tine imediat. La naștere, copilul tău a avut reacții foarte diverse la diferite situații și acest temperament precoce stă la baza personalității lui viitoare.

PROFILURI TEMPERAMENTALE

Psihologii care studiază tipurile temperamentale ale bebelușilor au descoperit că aceste componente par să se grupeze în anumite moduri pentru a forma profiluri temperamentale specifice identificabile și că majoritatea bebelușilor se încadrează într-unul dintre următoarele trei tipuri. (Totuși, s-ar putea să descoperi că bebelușul tău nu poate fi încadrat clar deoarece prezintă caracteristici din două sau trei tipuri – asta se întâmplă cu aproximativ un sfert din bebelușii în vârstă de până la un an.) Principalele profiluri temperamentale sunt:

- *Facil* – Bebelușul liniștit este adorabil pentru că are un temperament foarte echilibrat și în general reacționează pozitiv la tot ce se întâmplă cu el sau în jurul lui. Este foarte adaptabil la experiențe noi, pe care le primește cu bucurie în loc să le evite. Dispoziția și comportamentul lui sunt constante și previzibile.
- *Dificil* – Bebelușul dificil este foarte activ în cea mai mare parte a timpului, dar este recalcitrant, capricios și irascibil. Nu-i trebuie mult ca să se tulbure; dispoziția lui este schimbătoare și comportamentul nu urmează un tipar previzibil. Nu-i plac schimbările și se adaptează greu la situații noi sau la persoane necunoscute.
- *Inactiv* – Copilul inactiv are reacții slabe la majoritatea lucrurilor. Nu manifestă entuziasm pentru experiențele noi, dar reacția lui negativă nu este intensă. De exemplu, dacă nu-i place o jucărie nouă, pur și simplu întoarce capul, în loc să o respingă fizic.

Deși caracteristici personale se pot dezvolta și mai târziu în copilărie, până la vârsta școlară personalitatea copilului este în mare parte formată și nu se va schimba până la sfârșitul vieții. Una dintre provocările cu care te confrunți ca părinte este să-l încurajezi să-și folosească temperamentul în moduri pozitive, chiar și caracteristicile care par potențial negative. De exemplu, hotărârea de a obține ce vrea poate provoca probleme când copilul te înfruntă, dar poate fi folositoare când vrea să învețe să facă un lucru nou.

SURSE ALE TEMPERAMENTULUI

Nimeni nu știe sigur de ce un copil are un anumit temperament. Studiile care au comparat temperamentele unor gemeni identici (univitelini) și ale unora diferiți (bivitelini) au evidențiat mai multe asemănări de temperament între gemenii identici decât între cei diferiți, mai ales în primul an de viață, ceea ce sugerează că există o componentă genetică – bebelușul moștenește o parte a profilului său temperamental de la tine și de la partenerul tău.

Totuși, nu există nici o îndoială că mediul în care este crescut joacă de asemenea un rol important. Dovezile experimentale demonstrează un lucru: cu cât părinții îi zâmbesc și îi arată mai multă afecțiune bebelușului, cu atât este mai probabil ca el să fie mai sociabil, mai vesel și mai zâmbitor. Este clar că mediul familial contează și poate influența într-o mare măsură comportamentul și sentimentele bebelușului.

Chiar dacă bebelușul tău se încadrează într-un grup identificabil, temperamentul său tot va avea aspecte unice. Într-un fel, nu contează cu adevărat dacă aceste caracteristici sunt moștenite sau determinate de mediul familial – tot ce contează este să te porți cu el astfel încât să te simți în largul tău. De exemplu, dacă ești o persoană afectuoasă, iubitoare, cu o manieră relaxată de a acționa, păstrează această abordare chiar dacă bebelușul tău este irascibil și dificil.

Foarte multe depind de modul în care gestionezi profilul temperamental al bebelușului tău. De exemplu, dacă nu îi plac schimbările, ai putea fi tentată să îl tratezi cu foarte multă grijă, să eviți experiențele noi. Deși această strategie reduce cu siguranță numărul momentelor dificile, ea încurajează comportamentul bebelușului și nu contribuie la schimbarea lui. Dar dacă hotărăști să ameliorezi adaptabilitatea bebelușului introducând deliberat experiențe noi în viața lui, s-ar putea să descoperi că devine treptat mai puțin capricios și mai obișnuit cu schimbarea.

ADAPTAREA STILULUI PARENTAL LA TEMPERAMENTUL COPILULUI

Înainte ca bebelușul tău să se nască, aveai niște idei despre creșterea lui. Credeai, poate, că modul cel mai bun de a crește un copil este să-i impui limite ferme ca el să învețe repede ce poate și ce nu poate să facă – sau poate că ai decis să-l lași să învețe singur. Orice idei ai fi avut înainte de nașterea lui, a trebuit să le pui în practică. Evidența bunului-simț arată că maniera cea mai eficientă de a crește un copil este aceea care se concentrează și se bazează pe un set de principii clare, dar care ține cont de nevoile afective individuale ale copilului. Tu și copilul trebuie să vă armonizați.

Când copilul tău are un temperament liniștit și retras, nu poți insista să devină sufletul petrecerii, dar îl poți expune cu delicatețe unor experiențe sociale diverse, care îl vor ajuta să se simtă mai sigur de el în societate.

Pe de altă parte, nu poți strivi hotărârea unui copil curios, dar o poți canaliza într-o direcție pozitivă, de exemplu încurajându-l să termine o sarcină dificilă pe care a început-o.

Adaptarea strategiilor parentale la temperamentul copilului îl încurajează să-și adapteze la rândul său personalitatea pentru a răspunde așteptărilor tale – și aceasta este, de obicei, rețeta unei vieți de familie reușite.

5 componente principale ale temperamentului

1. **Nivel de activitate.** Bebelușul tău poate fi rapid și energic sau relaxat și lent, mulțumit să reacționeze în ritmul lui constant.
2. **Iritabilitate.** Unii bebeluși fac față experiențelor cotidiene fără să se agite și să se supere, în timp ce alții se enervează ușor, de exemplu dacă nu pot suge repede.
3. **Capacitate de liniștire.** Aceasta este ușurința cu care bebelușul se liniștește după ce se agită; diferă mult de la un bebeluș la altul.
4. **Teamă.** Stimularea poate genera entuziasm sau teamă; unii bebeluși se sperie mai ușor decât alții.
5. **Sociabilitate.** Bebelușul sociabil zâmbește adorabil când se apropie cineva, în timp ce bebelușul nesociabil izbucnește în plâns.

PĂRINȚII CA PARTENERI

Creșterea copilului nu este o știință exactă! Fiecare părinte are propria părere despre modul optim de a gestiona rutina de culcare, disciplina, alimentația, crizele de furie etc. E în regulă. La urma urmei, există de obicei mai multe modalități de a face un lucru. Dar pot apărea probleme când există divergențe importante între tine și partenerul tău (deși este perfect normal să existe mici neînțelegeri între voi în legătură cu diverse aspecte ale creșterii copilului).

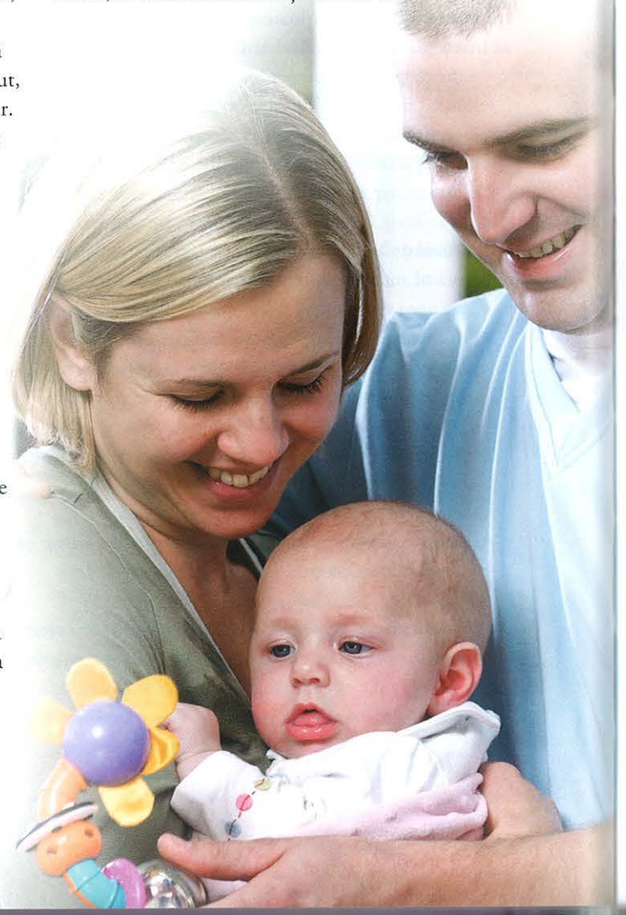
Unele dintre efectele potențial negative ale neînțelegerilor constante dintre tine și partener în legătură cu creșterea copilului sunt:

- *Inconsecvența* – Copilul are nevoie de o structură consecventă acasă, de un set de reguli previzibile, pe care trebuie să le urmeze. Dacă tu îi spui ceva și partenerul tău îi spune altceva, nu există consecvență. Asta îl derutează pe copil la început, iar ulterior îl face să se simtă neliniștit și nesigur.
- *Tensiunea* – Neînțelegerile serioase – indiferent de natura lor – afectează atmosfera familială. Tu ești încordată, partenerul este încordat și în scurt timp și copilul va fi încordat. Într-un asemenea mediu tensionat, spiritele se încing. În curând adulții și copiii din casă vor fi mai irascibili și se vor certa mai des.
- *Manipularea* – Chiar și un copil mic poate să exploateze divergențele dintre părinți. Când nu va obține ce vrea de la tine, va alerga imediat la partenerul tău în speranța că el va fi mai amabil. Pe copil îl interesează doar să-și atingă scopul și va apela la părintele despre care crede că este cel mai dispus să cedeze.
- *Ranchiuna* – Nimănui nu-i place să-i fie ignorate opiniile. Dacă oricare dintre părinți are impresia că opinia sa nu este apreciată, va apărea repede ranchiuna. În plus, încrederea în sine ca părinte va scădea rapid. Dacă situația se prelungește mai multe luni, aceste emoții negative se vor intensifica.

COOPERAȚI

Conveniți să nu vă certați în legătură cu copilul în fața lui; faceți-o întotdeauna în particular. În afară de faptul că în mod cert copilul nu vrea să vadă cum vă ciondăniți, el are nevoie de reguli clare. Dacă o să vă vadă certându-vă, să zicem, în legătură cu faptul că ar trebui să-i dați sau nu un biscuit în plus după-amiază, o să se simtă groaznic.

S-ar putea să nu-ți placă ce are de spus partenerul tău, dar fiecare dintre voi are dreptul să vorbească. Partenerul tău ține la părerile lui la fel de mult ca tine și este la fel de refractar la sugestii alternative. De aceea amândoi trebuie să vă exprimați ideile în fața celuilalt. Dacă fiecare își spune punctul de vedere, se reduce tensiunea și se evită o confruntare.



Alocați timp discutării chestiunilor asupra cărora nu sunteți de acord. După ce fiecare și-a spus părerea și a analizat comentariile partenerului, discutați sursa opiniilor voastre diferite. Dacă vă veți gândi la copilăria voastră și la modul în care ați fost crescuți de propriii părinți, veți înțelege mai bine punctul de vedere al celuilalt.

Ar trebuie să analizați împreună calitățile și defectele fiecărei alternative. Fiți sinceri unul cu celălalt – nu respingeți ideile partenerului doar pentru că nu v-ați gândit primii la ele. Fiți pregătiți să acceptați că modul vostru de a vedea și de a face lucrurile ar putea să nu fie singurul. Discutați argumentele în favoarea și împotriva fiecărei abordări, încercând să rezolvați conflictul fără o confruntare inutilă.

După ce ajungeți la un acord asupra strategiei preferate, ar trebui să vă angajați amândoi să o puneți în practică timp de, să zicem, două săptămâni și apoi evaluați succesul acesteia. Dacă a funcționat, puteți fi pe bună dreptate mulțumiți de voi înșivă. Dacă nu a fost eficientă, angajați-vă să încercați strategia alternativă timp de alte câteva săptămâni. Nu vă temeți să experimentați.

FAMILIA MONOPARENTALĂ

Ca părinte unic, nu vei intra în conflict cu un partener în legătură cu modul de a-ți crește copilul – nu ai cu cine să te certi zilnic. Desigur, ai putea avea rude și prieteni cu păreri diferite de ale tale, dar în cea mai mare parte a timpului iei toate deciziile singură, fără să ți se opună nimeni.

Avantajul este că nu trebuie să rezolvi divergențe între tine și altcineva în legătură cu creșterea copilului. Ești singurul factor de decizie. Dezavantajul este că trebuie să ai încredere în judecata ta ca părinte, ceea ce nu este întotdeauna ușor; uneori te vei îndoi de tine. Ți-ar putea fi de folos să reții următoarele (vezi casetele „Da" și „Nu" din dreapta paginii):

DA

Cântărește bine toate soluțiile. Nu trebuie să te grăbești. Gândește-te la implicațiile diferitelor aspecte ale creșterii copilului înainte de a alege o anumită strategie pe care să o folosești pentru copilul tău.

Aplică strategia. Odată ce ai ales o strategie, ține-te de ea câteva săptămâni înainte de a evalua dacă a avut sau nu succes. S-ar putea ca bebelușul tău să fie refractar la schimbări.

Fii pregătită să recunoști că ai făcut o greșeală. A recunoaște că trebuie să schimbi ceva în modul de a acționa este un semn de forță, nu de slăbiciune emoțională. Nu este nevoie să accepți că alegerea ta nu a fost cea bună.

NU

Nu presupune că greșești. Probabil că modul în care îți crești copilul este exact ce-i trebuie. Doar pentru că prietenii tăi au o altă abordare, nu înseamnă că ei au dreptate și că tu greșești. Ai încredere în tine.

Nu alege întotdeauna calea cea mai ușoară. Creșterea unui copil implică uneori decizii dificile, mai ales când vine vorba de disciplină. Rezistă tentației de a alege alternativa cea mai ușoară.

Nu schimba prea repede strategia. Nu vei obține întotdeauna imediat rezultatele sperate. Copilul are nevoie de timp să se adapteze pe măsură ce crește. Odată ce ai ales un plan de acțiune, nu renunța la el prea repede.

PUNEREA STRATEGIEI ÎN PRACTICĂ

Majoritatea părinților confirmă că, de regulă, cele mai grele provocări în creșterea unui copil sunt mesele, somnul și plânsul. Un bebeluș care plânge tot timpul, refuză să doarmă chiar dacă este obosit și cere continuu de mâncare îl epuizează repede și pe cel mai energic părinte.

Totuși, reține că, indiferent de stilul de creștere a copilului pe care îl adopți, obiceiurile de supt și de somn ale bebelușului se schimbă rapid, mai ales în primele câteva luni. În primele șase–opt săptămâni, bebelușul are nevoie fizic să sugă la fiecare două, trei ore, dar până la șase luni nevoile sale de hrană încep să semene cu ale unui copil mai mare. Și dacă un bebeluș are nevoie să doarmă până la 80% din zi – probabil că are cel puțin șapte sau opt reprize de somn în 24 de ore – până la vârsta de un an timpul de somn total scade la circa 13 ore pe zi.

ADAPTEAZĂ-ȚI REACȚIILE

Modul cum răspunzi nevoilor copilului depinde de preferința personală, dar majoritatea părinților tind să folosească o combinație între abordarea bazată pe program și abordarea flexibilă. Este o problemă de echilibru.

Să luăm ca exemplu plânsul. În majoritatea cazurilor, cea mai bună strategie este nici să nu alergi la bebeluș de îndată ce începe să plângă, nici să nu-l ignori complet. Ar trebui să ai în vedere o abordare mai rezonabilă, fără reguli bătute în cuie privind luatul în brațe. Uneori bebelușul are nevoie să-l iei în brațe, alteori se poate descurca și fără tine când plânge. Gândește-te să variezi modul de a răspunde la plânsul lui în funcție de împrejurări. Același lucru este valabil și pentru mese, și pentru somn.

PĂRINTELE CARE ARE UN PROGRAM

Dă-i bebelușului să sugă la ore fixe. Odată ce ai stabilit programul pentru ziua respectivă – de exemplu, să-i dai să sugă din trei în trei ore – îl vei respecta fie ce-o fi. Dacă bebelușul nu a terminat de supt în 10–15 minute, te vei opri oricum și nu-i vei mai da să sugă decât la următoarea oră de masă, chiar dacă plânge.

Încurajează-ți bebelușul să doarmă la ore fixe. Odată ce ai stabilit programul de somn pentru ziua respectivă – de exemplu, să doarmă după mesele de dimineață și după-amiază – îl vei pune la culcare la acele ore fie că pare somnoros, fie că nu. Speri că procedând astfel organismul lui va începe să se adapteze și va crea un program de somn regulat.

Fii fermă când plânge. Odată ce l-ai dus la culcare, nu-l vei lua în brațe dacă plânge (presupunând, bineînțeles, că ai verificat să nu existe cauze fizice pentru care plânge). Consideră că trebuie să învețe să se liniștească singur și că, dacă îl vei lua în brațe de fiecare dată când plânge, va învăța repede că plânsul este un mod bun de a-ți atrage atenția.

Efect asupra bebelușului. Se va adapta probabil mai ușor unui program regulat când acesta este urmat consecvent și va învăța autodisciplina. Totuși, programul fix ar putea să nu corespundă ceasului său biologic și s-ar putea să fie foarte flămând pentru că i se refuză hrana. Când este lăsat să plângă singur, ar putea să se simtă nefericit.

Efect asupra ta. Vei putea să-ți organizezi ziua mai eficient și probabil vei avea mai mult timp pentru tine. Totuși, dacă bebelușul nu respectă programul, s-ar putea să „te lupți" cu el.

PĂRINTELE FLEXIBIL

Dă-i bebelușului să sugă la cerere. Știi în mare la ce interval trebuie să-i dai să sugă, de exemplu la trei ore, dar vei fi pregătită să te adaptezi nevoilor bebelușului. Dacă plânge între mese, nu se liniștește și caută cu gura sânul sau biberonul, vei fi dispusă să îi dai să sugă în afara programului decât să-l lași să plângă.

Încearcă să adaptezi programul de somn la ritmul natural de somn al bebelușului. Deși ai idee la ce ore ai vrea să doarmă bebelușul – și-ți propui să-l culci la aceste ore –, vei identifica de asemenea momentele când îi este cu adevărat somn și vei fi dispusă să adaptezi la nevoile bebelușului programul de somn pe care l-ai plănuit. Dacă este clar că nu vrea să doarmă la ora dorită, nu vei încerca să forțezi lucrurile.

Ia bebelușul în brațe când plânge. Nu crezi că un bebeluș poate să te manipuleze și să te conducă, ci că, dacă plânge, este nefericit, îl deranjează sau îl doare ceva și are nevoie de atenție ca să se simtă mai bine. Oricare ar fi cauza pentru care plânge, s-ar putea agrava dacă este ignorată.

Efect asupra bebelușului. Ar putea fi mai fericit pentru că nevoile îi sunt satisfăcute imediat, nu suferă de foame sau de singurătate și mănâncă și doarme în conformitate cu ritmurile naturale ale organismului său. Totuși, nu are ocazia să învețe să-și controleze impulsurile.

Efect asupra ta. Confruntările sunt mai rare pentru că bebelușul primește ce dorește, dar, fiindcă el impune programul, s-ar putea să nu-ți poți planifica ziua cu precizie.

POSIBILE PROBLEME

Fie că alegi să urmezi un program, fie că încerci să fii mai flexibilă, vei descoperi probabil că lucrurile nu merg întotdeauna ca pe roate. Mai jos sunt prezentate câteva probleme foarte obișnuite și câteva posibile soluții.

ÎNCERCI SĂ-I DAI SĂ SUGĂ CONFORM PROGRAMULUI, DAR PLÂNGE MULT ÎNTRE MESE

Ar putea plânge pentru că pur și simplu nu se satură la fiecare masă sau pentru că i se face foame mai devreme. Este posibil și ca plânsul să nu aibă legătură cu foamea: ar putea plânge de plictiseală sau chiar de oboseală. Încearcă următoarele:

- *Acordă-i mai mult timp ca să se sature.* În hotărârea ta de a urma corect programul, s-ar putea să nu-i dai destul timp să se sature. Trebuie să fii relaxată când îl alăptezi.
- *Dă dovadă de puțină flexibilitate.* Din când în când, încearcă să-i dai să sugă între orele de masă sau să devansezi masa următoare cu câteva minute. În acest fel vei afla dacă programul este cauza problemei.
- *Distrage-i atenția.* Dacă știi că are tendința să plângă înainte de masa următoare, încearcă să găsești o modalitate de a-i umple timpul, de exemplu jucându-te cu el, scoțându-l la plimbare în cărucior sau cântându-i. Ai putea constata că se liniștește, fără să fie nevoie de o altă masă.

ÎI DAI SĂ SUGĂ LA CERERE, DAR EȘTI EPUIZATĂ DE MESELE DESE

Când îi dai să sugă la cerere – fie la sân, fie cu biberonul – este dificil să determini când se termină o masă și când începe următoarea. Acest lucru este deosebit de important mai ales dacă bebelușul suge încet. Devii din ce în ce mai obosită, iar tu și bebelușul adormiți uneori la jumătatea mesei! Încearcă următoarele:

- *Încearcă să organizezi mesele.* Nu trebuie să treci la un program rigid, dar poți să-ți propui niște ore de masă aproximative. Chiar dacă va trebui să îi dai să sugă cu o jumătate de oră mai devreme sau mai târziu decât ți-ai propus, vei observa curând diferența.

- *Când nu mai suge, ia-l de la sân.* Decide modul de a aprecia când a terminat de supt, de exemplu când nu mai suge timp de peste un minut sau când încep să i se închidă ochii. Când vezi acest semn, ia-l de la sân.
- *Odihnește-te.* Dacă se poate, cere-i partenerului (sau unei prietene bune) să-i dea bebelușului o masă – laptele matern poate fi muls și dat cu biberonul. După ce te vei simți puțin mai odihnită, vei putea să gândești mai limpede.

VREI SĂ-ȚI LAȘI BEBELUȘUL SĂ PLÂNGĂ, DAR NU POȚI SUPORTA SĂ-L AUZI SUSPINÂND

Probabil că, din punct de vedere afectiv, nu ți se potrivește o metodă structurată de a răspunde la plânsul bebelușului. Unii părinți nu sunt capabili psihologic să ignore plânsul unui bebeluș. Încerci să urmezi o strategie care te face să nu te simți în largul tău – de aceea vrei mereu să-l iei în brațe. Încearcă următoarele:

- *Gândește-te la o abordare mai flexibilă.* Nu are rost să perseverezi într-un stil parental care te face nefericită. Ai putea încerca un mod mai flexibil de a răspunde la plânsetele lui, cel puțin câteva săptămâni, ca să vezi dacă este eficient.
- *Stabilește-ți o limită de timp înainte de a răspunde.* Acum te duci la el când nu mai suporți să-l auzi plângând, deci nu există consecvență. Stabilește o limită de timp, să zicem 10 minute, și răspunde la plânsul lui numai după ce acesta a trecut.
- *Liniștește-l în alte moduri.* Nu trebuie să-l iei în brațe de fiecare dată ca să-l liniștești; de exemplu, ai putea să-l lași în pătuț și să-l mângâi pe față, să-i cânți încet, să-i vorbești pe un ton blând și liniștitor sau să-i dai o suzetă.

CUM FACI FAȚĂ UNUI PROGRAM DE SOMN HAOTIC

Nevoile de somn ale bebelușului se schimbă pe măsură ce crește (vezi p. 155) și s-ar putea să încerci să menții un program care nu mai este adecvat. O altă posibilitate este aceea că renunți prea repede și nu perseverezi destul în programul respectiv. Încearcă următoarele:

- *Ține un jurnal de somn.* Fă tot posibilul să notezi perioadele de somn ale bebelușului de-a lungul unei săptămâni, fiindcă vei avea astfel o imagine a ritmului lui natural de somn. Apoi încearcă să impui un oarecare program bazat pe acest ritm.
- *Fii adaptabilă.* Dacă vezi că programul de somn de până acum nu i se mai potrivește, schimbă-l. Reține că bebelușul are nevoie de mai puțin somn pe măsură ce crește și că pauzele dintre reprizele de somn se măresc.

- *Nu renunța prea repede.* Orice program de somn ai încerca să-i impui, vor exista perioade când bebelușul pare să nu se acomodeze cu el. Dar asta nu înseamnă că trebuie să renunți. Poate dacă mai perseverezi câteva zile, vei constata că ritmul lui de somn a devenit mai previzibil.

ÎL IEI ÎN BRAȚE ORI DE CÂTE ORI PLÂNGE ȘI, DREPT URMARE, PLÂNGE DACĂ NU ESTE ȚINUT MEREU ÎN BRAȚE

Deși bebelușul este mic, este destul de ager să înțeleagă legătura dintre lacrimi și brațele mamei. Fără să vrei, l-ai învățat că plânsul este un mod eficient de a-ți atrage atenția. Îi place în brațe și este hotărât să rămână acolo. Încearcă următoarele:

- *Recunoaște sursa problemei.* Recunoaște că tu trebuie să-ți schimbi comportamentul, nu bebelușul – el nu face decât să-și asculte instinctele. Hotărăște-te să schimbi modul în care răspunzi la plânsetele lui.
- *Liniștește-l fără să-l iei în brațe.* Dacă nu poți să-l lași să plângă, mângâie-l fără să-l iei în brațe, fără un contact fizic atât de apropiat – oricât de puternică este tentanția de a-l lua în brațe.
- *Ia-l în brațe când nu plânge.* Învață-l nu doar că dacă plânge nu va fi luat în brațe întotdeauna, ci și că poate primi o îmbrățișare fără să plângă. Ia-l în brațe când nu-i curg lacrimile șiroaie pe obraji.

CÂND SUCCESUL ESTE ILUZORIU

Există în mod cert momente când încercările tale de a prelua controlul dau greș, în ciuda tuturor eforturilor, și asta poate fi foarte descurajant. Înainte să se nască, te considerai probabil competentă, afectuoasă și eficientă. Poate că aveai chiar o funcție de conducere. Totuși, acum sunt momente când ești uluită de capacitatea bebelușului tău de a-ți dejuca orice strategie!

Apoi mai este și oboseala. Nevoile de hrană și de somn în continuă schimbare ale bebelușului tău fac din noapte zi și din zi noapte, în timp ce tu cauți soluția ca el să fie mereu mulțumit și complet previzibil. Ai putea avea impresia că încerci la nesfârșit să găsești programul „potrivit" pentru el și că, tocmai când crezi că l-ai găsit, își schimbă iar obiceiurile. Este o consecință inevitabilă a dezvoltării normale a bebelușului – aproape orice părinte are această experiență.

Nu intra în panică – majoritatea părinților constată că uneori nu reușesc să se descurce cu bebelușii lor. În parte, soluția implică, de obicei, adaptarea filosofiei tale de părinte și a strategiilor folosite la nevoile copilului, care se schimbă pe măsură ce crește și se dezvoltă.

Nu considera aceste episoade niște eșecuri, ci niște experiențe instructive. Nu este vorba numai despre tine. Bebelușul tău plânge adesea din motive complet necunoscute ție (sau oricui altcuiva). Asta nu înseamnă că faci vreun lucru greșit. Pe de altă parte, ajută să ai obiective clare, realiste. De exemplu, dacă bebelușul nu suge bine, nu are rost să-ți propui ca „mesele să dureze doar 10 minute", pentru că acest obiectiv ar putea fi nerealist. Un obiectiv mai potrivit ar putea fi „o pauză de cel puțin două ore între mese".

Nu renunța când nu îți poți îndeplini imediat obiectivele. Nu te poți aștepta ca bebelușul să-și

7 sfaturi ca să te refaci

1 **Fii deschisă la schimbare.** Din când în când încearcă să te detașezi și să analizezi obiectiv modul în care ai grijă de copilul tău. Sunt adecvate metodele pe care le folosești? Le-ai adaptat pe măsură ce bebelușul a crescut și s-a dezvoltat? Autoanaliza te poate ajuta să-ți reîmprospătezi ideile.

2 **Recunoaște că și alții sunt ca tine.** Nimeni nu este perfect. Dacă vei recunoaște că nu ești singura care se îndoiește de sine vei avea mai multă încredere în tine.

3 **Spune-ți că te descurci bine.** Chiar dacă uneori îți este greu să te descurci cu bebelușul, probabil că realizezi mai multe decât îți dai seama. Nu te aștepta să reușești tot timpul, dar nu pierde din vedere lucrurile care merg bine.

4 **Caută o schimbare, nu un vinovat.** Caută moduri de a-ți schimba comportamentul pentru ca bebelușul să și-l schimbe pe al lui. Nu da vina pe tine sau pe el.

5 **Ia din nou frâiele în mâini.** Un bebeluș dificil poate să-ți acapareze viața, ceea ce îți dă un sentiment de pasivitate. Ia decizii clare în legătură cu modul în care vrei să ai grijă de copilul tău și pune-le în practică.

6 **Alintă-ți mult bebelușul.** Indiferent de stilul tău parental, ia-l în brațe și alintă-l mult. Atingerea afectuoasă contribuie la formarea unei legături emoționale și crește atașamentul reciproc.

7 **Împarte responsabilitățile.** Implică-l pe partenerul tău (sau cere ajutorul unui prieten sau unei prietene dacă ești părinte unic). Cu bateriile emoționale încărcate, dificultățile nu ți se vor mai părea atât de greu de depășit.

schimbe repede comportamentul. De aceea trebuie să perseverezi într-o strategie cel puțin câteva săptămâni înainte să încerci altceva.

Propune-ți schimbări treptate. Bebelușul nu se va schimba brusc, ci de obicei treptat și cu pași mici. De exemplu, dacă plânge continuu, stabilește obiective mici, accesibile, cum ar fi „să stea liniștit cinci minute fără să plângă" și apoi progresează constant și treptat.

ÎNȚELEGE-TE PE TINE ÎNSĂȚI

Un bebeluș dificil și câteva incidente când pari incapabilă să faci ceea ce ți-ai propus pentru el îți pot afecta încrederea în tine. Iată câteva semne că ești din ce în ce mai nesigură:

- Ai îndoieli în legătură cu modul în care ai grijă de el și te întrebi întruna dacă ai putea proceda altfel, mai bine.
- Zilele se leagă una de alta fără un interval perceptibil între ele. Ai impresia că toate sunt la fel – dominate de rutina bebelușului.
- Timpul este prețios și ți se pare că nu ai nici o clipă de răgaz pentru tine. Îngrijirea bebelușului îți consumă tot timpul.
- Ceri mereu sfatul altora înainte de a lua o decizie în legătură cu bebelușul pentru că ești sigură că toți știu mai bine decât tine ce trebuie să facă.
- Noaptea stai trează făcându-ți griji în legătură cu relația ta cu bebelușul. Ți-e teamă mai ales că ar putea să nu te iubească.

Dacă te regăsești în descrierea de mai sus, este timpul să-ți schimbi perspectiva. Desigur, orice părinte are momente în care se îndoiește de sine – este perfect normal –, dar când aceste momente devin din ce în ce mai lungi și mai dese, trebuie să schimbi lucurile ca să te simți din nou stăpână pe situație.

CREȘTEREA GEMENILOR

Dacă credeai că îți va fi greu să crești un copil, ai decoperit probabil că în cazul gemenilor cheltuiala și efortul sunt duble – dar tot dublă este și distracția! Iar asta face viața de familie extraordinară.
Toți părinții de gemeni se confruntă cu probleme specifice, pur și simplu pentru că bebelușii au aceeași vârstă, au o relație specială – adesea mai strânsă decât cea dintre frații de vârste diferite – și au nevoie să se dezvolte ca indivizi unici, deși fac parte dintr-o pereche.

Deși gemenii identici arată la fel pentru majoritatea oamenilor care nu-i văd zilnic și deci nu ajung să-i cunoască foarte bine, ai putea observa unele diferențe fizice subtile. De exemplu, adesea unul dintre gemeni este stângaci, de obicei cel mai mic, iar celălalt este dreptaci. Gemenii au frecvent un scris de mână diferit și personalități diferite. Rata de dezvoltare diferă și ea.

Gemenii își creează uneori un limbaj secret, pe care adulții pot să nu-l înțeleagă. Străduiește-te să-i implici în foarte multe activități bazate pe limbaj, mai ales când sunt mici. Este deosebit de important să vorbești cu ei, căci cercetările arată că adesea gemenii își însușesc limbajul mai lent decât ceilalți copii.

ASEMĂNĂRI *VERSUS* DIFERENȚE

Poate cea mai mare problemă cu care te confrunți când crești gemeni – în afară de faptul că trebuie să ai grijă de doi copii de aceeași vârstă în același timp – este să echilibrezi asemănările și diferențele dintre ei pentru a te asigura că fiecare are șansa să devină un individ unic. Oamenilor le place să vadă o pereche asortată – ei cred că este drăguț ca gemenii (mai ales cei identici) să fie îmbrăcați la fel și să fie priviți ca un tot și nu ca doi indivizi distincți. Deși la început acest lucru nu este o problemă, până la urmă personalitatea și abilitățile fiecăruia încep să se manifeste și, dacă nu li se permite să se dezvolte fiecare în felul său, se vor simți sufocați.

ȘTIAI CĂ...

- *În primul an, părinții de gemeni se plâng cel mai adesea de oboseala fizică provocată de programele de supt și de somn diferite ale acestora.*
- *Bătăile inimii, pulsul și frecvența respiratorie ale gemenilor identici sunt mai asemănătoare decât ale gemenilor diferiți, ceea ce sugerează că aceste caracteristici fizice sunt moștenite.*

În viața de familie, este mai ușor să te descurci cu asemănarea dintre ei. De exemplu, poți să le cumperi aceleași haine, aceleași jucării și chiar aceeași mâncare. Dar este mult mai greu dacă, să zicem, unuia îi place să se joace în casă și celuilalt afară sau dacă unul este calm, iar celălalt se enervează la cea mai mică schimbare în programul familiei. Totuși, când crești gemeni trebuie să te descurci cu asemenea diferențe.

Fă tot posibilul să încurajezi interesele și talentele individuale ale fiecăruia. Unuia s-ar putea să-i placă poveștile, celălalt ar putea prefera puzzle-urile. Încearcă să răspunzi acestor interese diferite ori de câte ori poți, în ciuda dificultăților practice cu care te confrunți. Nu-ți face griji în legătură cu posibilul impact pe care această atitudine diferențiată ar putea să-l aibă asupra relației dintre ei – fii sigură că vor rămâne apropiați, chiar când diferențele dintre ei vor începe să devină evidente, și că își vor accepta repede calitățile și defectele distinctive. Poți facilita acest proces dacă:

- *Manifești interes pentru tot ce face fiecare dintre gemeni*, indiferent dacă interesele lor coincid sau nu.
- *Acorzi timp fiecăruia în parte.* Încearcă să petreci câteva minute singură cu fiecare din ei zilnic; nu petrece timp doar cu amândoi laolaltă.
- *Îl încurajezi pe fiecare să se bucure de realizările celuilalt*, pentru că acest lucru contribuie la dezvoltarea respectului reciproc.

ADAPTEAZĂ-TE NEVOILOR FIECĂRUIA

Deși ar fi mai ușor pentru tine să-i tratezi pe amândoi la fel când trebuie să stabilești reguli și să-i strunești, realitatea este că va trebui să-ți adaptezi stilul de părinte la nevoile de dezvoltare individuale ale fiecăruia. Mai simplu spus, ceea ce merge la unul ar putea să nu aibă nici un efect asupra celuilalt. Să luăm ca exemplu motivarea pozitivă. Unul dintre ei ar putea să fie extrem de mândru dacă îi zâmbești după ce a terminat un mic puzzle, iar celălalt ar putea să nu aibă nici o reacție dacă nu îl îmbrățișezi și nu îl copleșești cu laude.

Străduiește-te să-i tratezi individual și când vine vorba de boacăne. Chiar dacă îi prinzi pe amândoi făcând vreo trăsnaie, nu înseamnă că amândoi sunt vinovați. În loc să presupui automat că sunt amândoi de vină, află ce s-a întâmplat înainte să atribui vina în mod egal.

ÎNCURAJEAZĂ INDIVIDUALITATEA

Fiecare dintre gemeni trebuie să învețe să-și dezvolte treptat independența, să stea pe propriile picioare, fiindcă va veni timpul când va trebui să se despartă temporar de celălalt. La un moment dat, fiecare se va împrieteni cu alți copii, iar personalitățile și abilitățile lor diferite îi vor conduce pe drumuri diferite în viață. De aceea, părinții de gemeni se folosesc adesea de începutul creșei sau al grădiniței pentru a încuraja identitatea individuală a fiecăruia dintre ei.

Reține, totuși, că gemenii s-ar putea să reziste unei asemenea inițiative. La urma urmei, sunt obișnuiți să fie împreună zi și noapte și poate că nu au simțit nevoia să dezvolte abilitățile sociale necesare pentru a socializa eficient cu alți copii. Cu sprijinul tău, fiecare dintre ei va învăța să interacționeze cu încredere cu alți copii de aceeași vârstă, chiar când nu-l are alături pe celălalt.

SFATURILE ALTORA

Viața de părinte poate fi foarte agitată. Trebuie să iei atâtea decizii, unele importante, altele minore. Uneori, părinții trebuie să ia decizii din clipa în care copilul se naște. Ca orice părinte, te vei îndoi din când în când de priceperea și de abilitățile tale. Vrei ce este mai bun pentru copilul tău și nu vrei să faci greșeli în creșterea lui.

Prin urmare, nu este deloc surprinzător că ai putea dori să ceri sfatul unor oameni pe care îi consideri mai experimentați decât tine. Sfaturile părinților, bunicilor, prietenilor apropiați, doctorilor și ale altor persoane la a căror părere îți pot fi foarte utile, permițându-ți să faci o alegere informată în legătură cu ce ai de făcut. Și, bineînțeles, pot exista oameni care-și dau cu părerea neîntrebați!

Este mai bine să fii deschis la sfaturi decât să te izolezi. Când te simți nesigur de tine ca părinte, o strategie este să stai departe de alți părinți. Asta te protejează de orice îndoială, dar nu te va ajuta să-ți îmbunătățești abilitățile de părinte pe termen lung.

3 motive pentru care este bine să asculți

1. **Înveți din greșelile altora.** Nu are rost să faci o greșeală pe care altcineva a făcut-o deja.
2. **Înveți din reușitele altora.** Dacă afli mai multe despre o posibilă soluție la o problemă, poți încerca o strategie similară cu bebelușul tău.
3. **Înveți din nesiguranța altora.** Este întotdeauna bine să te convingi că nu ești singurul părinte nesigur de sine.

CÂND PRIMEȘTI PREA MULTE SFATURI

Totuși, pot apărea probleme când prea multe persoane îți dau sfaturi simultan. Este greu să știi pe cine să asculți, mai ales când sfaturile sunt contradictorii și mai cu seamnă când fiecare dintre cei care le dau se consideră cel mai mare expert în domeniu! Faptul că părerile oamenilor se bazează pe o experiență limitată și sunt influențate de personalitatea lor și a copiilor lor nu-i împiedică să și le exprime cu mare convingere.

Când ești asaltată cu sfaturi nesolicitate – și contradictorii – despre cum să-ți crești copilul, amintește-ți că nu există un mod „corect" de a crește un copil. Este adevărat că există niște reguli universale de creștere a copiilor, de exemplu că au nevoie să-i iubești, să-i ajuți să-și valorifice potențialul, să-i stimulezi prin joc și așa mai departe. Totuși, există multe moduri de a satisface aceste nevoi – nu numai unul.

Și ceea ce i se potrivește unui copil s-ar putea să nu i se potrivească altuia. Faptul că bebelușului surorii tale i-a plăcut o jucărie muzicală nu înseamnă că și bebelușului tău îi va plăcea. Fiecare copil este diferit, chiar dacă face parte din aceeași familie; ce a funcționat la copilul surorii tale ar putea să nu aibă nici un efect asupra copilului tău. Și, desigur, nu are rost să asculți sfaturi care contrazic convingerile tale fundamentale, pentru că nu vei putea să le urmezi.

În unele cazuri, s-ar putea să dezaprobi total ideile cuiva despre creșterea copiilor, dar nu este o idee rea să te gândești la ele. Nu trebuie să procedezi ca persoana respectivă. Bineînțeles, nu ar trebui să faci remarci dezaprobatoare sau negative, chiar dacă asta vrei să spui de fapt. Fă o remarcă neutră dacă ai îndoieli, de exemplu „Interesant" sau „Înțeleg ce vrei să spui".

5 lucruri la care trebuie să te gândești când primești sfaturi

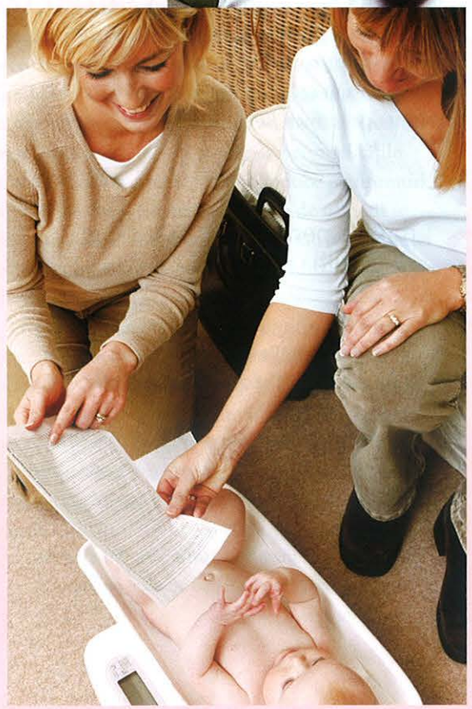
1 **Cine le dă.** Rezistă tentației de a respinge un sfat doar pentru că persoana ca îl dă ți se pare enervantă. Chiar dacă remarcile persoanei respective pot să te scoată din sărite, cântărește sfaturile cu grijă. Nu se știe niciodată, ai putea găsi în ele răspunsul la problema ta. Nu fi nepoliticoasă cu cineva dacă nu-ți plac sfaturile pe care ți le dă. Persoana respectivă ți le dă cu bune intenții, așa că nu este nevoie să-i răspunzi urât. Și s-ar putea să descoperi că sfaturile îți vor fi de mare folos data viitoare.

2 **Experiența celui care le dă.** Reține că experiența fiecărei persoane este limitată. Chiar și un părinte care a crescut cinci copii ar putea să nu se fi confruntat cu aceleași probleme ca tine. Așa că un „veteran" nu are neapărat toate răspunsurile, deși este părinte de mai mult timp decât tine.

3 **Dacă sunt adecvate.** Nu ar trebui să urmezi sfaturi care te fac să nu te simți cu inima împăcată. De exemplu, chiar dacă o rudă sugerează să începi să-i dai alimente solide bebelușului ca să fie liniștit noaptea, nu o face dacă crezi că este prea mic să digere hrană solidă. Urmează doar sfaturile care se potrivesc cu ideile tale.

4 **Tendințele în creșterea copiilor.** Recunoaște că unele obiceiuri urmează moda. S-ar putea să-ți fie greu să-ți imaginezi că în urmă cu câteva decenii experții în creșterea copiilor le sfătuiau pe mame să nu-i lase pe tați să se joace cu copilul când veneau de la serviciu pentru că micuțul ar fi fost tulburat de această perturbare a programului.

5 **Statutul tău de părinte.** Nu pierde niciodată din vedere faptul că tu ești părintele. Ai dreptul să le ceri cu tact oamenilor să te lase puțin în pace, să le spui că ai vrea să te gândești singură la dificultatea cu care te confrunți fără să o discuți cu altcineva. Fii pregătită să spui „mulțumesc, dar nu". Adesea este greu să spui „nu", mai ales cuiva la care ții și pe care îl respecți, dar este dreptul tău ca părinte. Uneori trebuie să fii fermă cu cei care-ți dau sfaturi.



PĂRINTE PENTRU A DOUA OARĂ

Chiar când credeai că ai ajuns la stadiul în care ai încredere că poți să te descurci cu un copil, vine și al doilea! Sigur că, în timp, vei dobândi capacitatea și priceperea necesare pentru a avea grijă de amândoi, dar rezistența, hotărârea și încrederea în tine ca părinte ar putea fi puse la grea încercare în primele săptămâni și luni. Este mult mai greu să crești doi copii decât unul singur.

Pe de altă parte, unul dintre avantajele de a avea doi copii este că ai deja multă experiență de la primul. Ai aruncat de mult la gunoi „lămâia" de părinte începător și nu mai ești complet nepricepută. Multe dintre lucrurile care te îngrijorau la primul copil (de exemplu, dacă trebuia să-i faci baie în fiecare zi) nu te mai preocupă acum (pentru că știi că nu contează dacă din când în când se întâmplă ca într-o zi să nu-i faci baie). Așadar, ești mai experimentată, mai informată și mai obișnuită să crești copii mici decât erai la primul copil. Asta te ajută să fii un părinte eficient. Mai jos sunt prezentate câteva probleme obișnuite cu care te-ai putea confrunta, precum și unele sugestii pentru rezolvarea lor.

COPILAȘUL MAI MARE INSISTĂ SĂ IA PRÂNZUL ÎN TIMP CE ÎL ALĂPTEZI PE BEBELUȘ.

- Dat fiind că probabil îți cere asta doar ca să-i dai atenție, lasă-l să stea lângă tine și să se joace în timp ce tu îl alăptezi pe cel mic. Atâta timp cât simte că este în raza ta de interes, va fi fericit și va sta cuminte.

BEBELUȘUL A ADORMIT ȘI E TIMPUL SĂ-L DUCI PE COPILAȘUL TĂU DE DOI ANI LA ÎNTÂLNIREA GRUPULUI DE PĂRINȚI ȘI COPII PREȘCOLARI.

- Ia bebelușul cu tine (sperând că va continua să doarmă) sau, de data asta, roagă alt părinte din grup să-l ia cu el și pe copilașul tău. Trebuie să fii pregătită să ai un program flexibil, mai ales când lucrurile nu merg conform planului.

CÂND FACI CUMPĂRĂTURI CU COPIII LA SUPERMARKET, CEL MARE PLEACĂ ADESEA DE LÂNGĂ TINE.

- Lasă-l pe cel mare cu un bunic sau cu o bunică, cu altă rudă ori cu un prieten când te duci la cumpărături sau pune-i „ham" cât timp te afli în supermarket. Într-un fel sau altul, trebuie să-i poți controla mișcările.

DUPĂ CE I-AI ÎMBRĂCAT ȘI I-AI PREGĂTIT PENTRU O IEȘIRE CU FAMILIA, CEL MARE FACE PE EL EXACT CÂND ÎNCHIZI UȘA DE LA INTRARE.

- Păstrează-ți calmul; acceptă faptul că vei ajunge mai târziu decât ai plănuit (oamenii oricum se așteaptă ca familiile cu copii mici să întârzie) și schimbă copilul de hainele ude. Asemenea accidente se întâmplă des cu copiii mici.

BEBELUȘUL ESTE AGITAT ȘI NU VREA SĂ DOARMĂ, COPILAȘUL MAI MARE ESTE MOFTUROS ȘI SMIORCĂIT ȘI EȘTI AȘTEPTATĂ ÎN VIZITĂ ÎN DUPĂ-AMIAZA RESPECTIVĂ.

- Vrei să respecți planul, dar este probabil mai bine să-l anulezi. Nu are rost să pleci de-acasă știind că vizita va fi un eșec. Poți merge în altă zi, când toată lumea va fi mai liniștită.

CUM SĂ TE DESCURCI CU MAI MULȚI COPII

Reține că majoritatea oamenilor știu ce înseamnă că ai grijă de copii – s-au confruntat cu aceleași probleme ca și tine și înțeleg cum te simți. Așadar, dacă trebuie să schimbi planurile în ultimul moment, schimbă-le – nimeni nu va fi surprins. Și, dacă trebuie să ceri ajutor ca să te descurci cu doi copii mici, cere-l – oamenii vor fi gata să te ajute. Fii sigură că nu ești singura căreia îi este greu să satisfacă în același timp nevoile a doi sau mai mulți copii mici. Următoarele sugestii ar trebui să te ajute.

Adaptează-te. De exemplu, scapă de cât mai multe treburi casnice. Nu trebuie să le faci pe toate.

Vei descoperi că lumea merge mai departe chiar dacă în casa ta este mai puțină ordine decât era când aveai doar un copil. Dacă se poate, lasă-i o parte din treburi partenerului tău, amână-le până când vei avea mai mult timp sau ignoră-le complet pe unele dintre cele mărunte. Dacă îți adaptezi rutina casnică și faci numai treburile absolut necesare, te poți concentra pe creșterea copilului, care este mult mai importantă.

Fă tot posibilul să-ți planifici zilele, mai ales în timpul săptămânii, ca timpul tău să fie cât de cât organizat. Deși bebelușii și copiii mici sunt imprevizibili – făcându-și programul independent de speranțele tale –, un plan schematic și aproximativ este mai bun decât nimic. De exemplu, planifică vizita la prietena ta chiar dacă ai nevoie de două zile să o organizezi. Asta îți va da un sentiment de control, te va face să simți că tu îți conduci familia și nu invers.

Siguranța și respectul de sine ca părinte sunt vitale și este normal să vrei să știi că ai capacitatea de a fi un părinte eficient. Dar ar trebui să-ți recunoști limitele. Nimeni nu are rezerve nelimitate de energie și de entuziasm. Acceptă ajutorul când ți se oferă și cere-l când ai nevoie de el. Puțin ajutor prietenesc contează foarte mult. Vei fi uimită cât de revigorată te vei simți după o oră sau două în care altcineva a avut grijă de copiii tăi.

Nu deveni sclava rutinei. Când ai grijă de copii mici, rutina alăptatului, schimbatului și îmbăiatului poate ajunge repede să-ți domine viața, făcând toate zilele să pară la fel. Nu pierde din vedere minunatele schimbări care se produc pe măsură ce bebelușul și copilașul tău se dezvoltă și își perfecționează abilitățile. Acestea trec adesea neobservate din cauza oboselii, a treburilor casnice și a responsabilităților familiale de bază, așa că încearcă să le urmărești.

Datorită exigențelor la care trebuie să faci față când crești mai mult de un copil, poți trece prin perioade când ți se pare că lucrurile nu merg așa cum ți-ai propus și acest lucru te poate deprima. De aceea este important să te concentrezi asupra realizărilor tale și asupra progreselor copiilor tăi.

Dacă decizi să-ți reiei serviciul – cu jumătate de normă, în regim de colaborare sau cu normă întreagă – trebuie să găsești servicii de îngrijire a copiilor de încredere și de înaltă calitate. Nu este întotdeauna ușor și multe depind de ce este disponibil în apropierea casei sau a viitorului loc de muncă. Analizează cu grijă toate opțiunile, de exemplu creșe, grădinițe sau bone, și calculează cât ar costa fiecare. Verifică dacă serviciile sunt disponibile cu mult înainte de data la care intenționezi să-ți reiei activitatea, pentru a putea face planuri cât de cât realiste (vezi și p. 304).

CAPITOLUL 7

SOMNUL CONTEAZĂ

DESPRE SOMN

Există încă multe lucruri pe care nu le înțelegem despre somn, dar un lucru știm sigur: toți avem nevoie de el ca să funcționăm. Când nu dormim suficient, nu avem energie, devenim irascibili și avem probleme de concentrare. Pentru bebeluși este deosebit de important să doarmă cât trebuie, când trebuie. Se crede că, în timp ce dorm, bebeluții înmagazinează informațiile la care au fost expuși în orele precedente și își formează amintiri esențiale pentru învățare și pentru dezvoltare.

FAZELE SOMNULUI

Există două tipuri principale de somn – superficial și adânc. Acestea pot fi împărțite, la rândul lor, în mai multe faze, care se succed într-o ordine precisă. La început intrăm într-o stare de somnolență, urmată de un somn superficial. Intrăm apoi într-o fază de somn cu vise (numit și somn REM, cu mișcări rapide ale ochilor). Urmează faza de somn profund și din nou o nouă fază de somn cu vise, una de somn superficial și una de somnolență.

În timpul somnului cu vise, vei putea vedea ochii bebelușului mișcându-se sub pleoape; corpul îi va zvâcni din când în când și respirația va fi neregulată. În perioadele de somn liniștit, respirația va fi regulată și adâncă. Uneori, tot corpul îi va tresări înainte să se liniștească din nou.

Toți oamenii parcurg ciclul somnului de mai multe ori pe noapte, trezindu-se din când în când. Dacă nu suntem deranjați când ne trezim, ne întoarcem pur și simplu pe partea cealaltă și adormim la loc. Nu ne amintim că ne-am trezit și continuăm să dormim bine. Este important ca și bebelușii să poată învăța să se liniștească și să adoarmă din nou, ca să nu aibă nevoie să fie liniștiți de părinți de fiecare dată când se trezesc. Pot fi ajutați să învețe acest tip de comportament dacă sunt puși la culcare în pătuț când sunt încă treji, nu după ce adorm.

RITMUL DE SOMN AL BEBELUȘULUI

Bebelușii sunt indivizi cu nevoi de somn proprii. Unii au nevoie de mai mult somn decât alții, iar unii vor dormi toată noaptea înaintea altora. Este important să reții acest lucru și să nu compari ritmul de somn al bebelușului tău cu al altor bebeluși.

În primele câteva săptămâni bebelușii dorm în medie 16 ore pe zi, cam jumătate din acest timp noaptea. Bebelușul tău se va trezi la fiecare câteva ore ca să sugă. Cu timpul, durata și programul de somn vor începe să devină mai previzibile; cea mai lungă repriză de somn va fi probabil dimineața și va avea altele două mai scurte după-amiaza.

Pe măsură ce bebelușul crește, ritmul lui de somn se schimbă treptat. De la trei la șase luni va dormi circa 15 ore în total, cel mai mult noaptea, probabil cu trei reprize de somn ziua. După șase luni, ar putea avea numai două reprize de somn ziua. La această vârstă, poate chiar mai devreme, ar putea dormi până la opt ore neîntrerupt pe noapte.

Bebelușul tău va avea nevoie de tot mai puțin somn. La un an, va dormi probabil circa 14 ore în total. Ar putea dormi circa 10 ore noaptea și va avea probabil două reprize de somn de până la două ore ziua. În curând ar putea să nu mai aibă nevoie decât de o singură repriză de somn în timpul zilei.

Nevoi ale părinților

Majoritatea părinților începători nu dorm suficient, ceea ce poate avea efecte profunde asupra energiei, dispoziției, concentrării și capacității lor de a face față problemelor. Ei pot deveni irascibili și chiar se pot supăra pe bebelușul lor iubit.

Este important să profiți de ocaziile de a trage un pui de somn, chiar și de numai 15 minute. Este tentant să stai trează seara ca să ai puțin „timp pentru tine" după ce bebelușul a adormit, dar, mai ales în primele săptămâni, este mai bine să te culci devreme când ai ocazia, ca să te pregătești pentru noaptea care vine.

În primele luni de viață ale bebelușului, este bine să-i dai să sugă chiar înainte să te culci. Astfel, ai o șansă să dormi câteva ore neîntrerupt, în loc să fii trezită de bebeluș pentru că îi este foame la puțin timp după ce adormi și tu.

Tu și partenerul tău veți elabora un sistem care funcționează bine pentru voi. Dacă îl hrăniți pe bebeluș cu lapte praf, puteți face „de serviciu" alternativ, o noapte tu, o noapte el, sau puteți să-i dați cu schimbul mesele din timpul nopții. Dacă alăptezi, partenerul tău poate să-ți dea ocazia să te odihnești în alte perioade ale zilei sau să-i dea bebelușului lapte matern cu biberonul.

Merită să iei toate măsurile ca să-ți fie cât mai ușor în timpul nopții pentru ca deranjul să fie minim pentru tine și pentru bebeluș. Dacă se trezește să sugă, încearcă să îi dai imediat ca să nu se agite și să fie apoi mai greu de liniștit. Dacă îi dai lapte praf, folosește o formulă gata preparată. Asigură-te că ai la îndemână toate cele necesare pentru schimbatul scutecelor.

Până când ajunge să doarmă mai mult noaptea, culcă-l într-un portbebe orizontal așezat lângă patul tău, ca să-ți fie mai ușor să ai grijă de el în timpul nopții.

SIGURANȚA ÎN TIMPUL SOMNULUI

Bebelușul tău va dormi foarte mult în fiecare zi, așa că este important să iei măsuri să fie în siguranță în timpul somnului. Trebuie să te asiguri că pătuțul este sigur și că urmezi recomandările pentru minimizarea riscului de SMSS, prezentate mai jos.

UNDE TREBUIE SĂ DOARMĂ

Potrivit unor specialiști, este ideal ca, măcar în primele șase luni, bebelușul să doarmă în camera ta, chiar lângă patul tău, pentru a reduce riscul de moarte subită în pătuț în timpul somnului. Astfel îți este ușor să pui bebelușul la loc în pătuț după ce îi dai să sugă noaptea, fie că-l alăptezi, fie că-i dai lapte praf.

Dacă bebelușul s-a născut prematur (înainte de 37 de săptămâni) și/sau dacă a avut o greutate mică la naștere (sub 2,5 kg), este mai sigur ca el să doarmă în pătuțul lui în primele câteva luni.

În primele săptămâni, l-ai putea culca în ceva mai mic și mai confortabil decât un pătuț – poate într-un coșulet pentru bebeluși sau într-un portbebe orizontal (tip landou). Un nou-născut poate părea foarte mic și stingher într-un pătuț. Un coșuleț sau un portbebe are avantajul că este portabil, ceea ce înseamnă că bebelușul se va simți acasă oriunde doarme. Totuși, în scurt timp, nu va mai încăpea în coșuleț și va fi pregătit să doarmă într-un pătuț.

PĂTUȚUL ȘI SALTEAUA

Nu este o idee bună să folosești un pătuț la mâna a doua, pentru că nu știi cum a fost întreținut și dacă îndeplinește standardele de siguranță. Totuși, dacă hotărăști să folosești unul de la o rudă sau de la un prieten apropiat, trebuie să cumperi o saltea nouă. Asigură-te că pătuțul (fie el nou sau la mâna a doua) are eticheta care atestă că respectă normele de siguranță. Pătuțul trebuie să fie stabil, să nu aibă margini ascuțite, iar barele ar trebui să fie la o distanță mai mică de 45–65 mm una de alta. Ideal este să aibă o parte laterală care poate fi coborâtă – asta înseamnă că poți pune bebelușul în pătuț și îl poți lua din el ușor, fără să-ți suprasoliciți spatele. Când lași bebelușul în pătuț, nu uita să blochezi partea laterală în poziția ridicată. Este bine să alegi un pătuț cu rotile ca să-l poți muta ușor.

Saltelele pot fi din spumă sintetică, din fibre naturale sau cu arcuri și există și tipuri hipoalergenice. Atâta timp cât salteaua este tare, plată și se potrivește bine în cadrul pătuțului pentru a nu exista riscul ca bebelușul să fie prins între ea și pătuț, alegerea ei depinde de cât de mult vrei să cheltui și de materialul pe care îl preferi. Saltelele de spumă sunt în general cele mai scumpe, iar cele din fibre naturale sunt cele mai durabile. Asigură-te că nu există un spațiu mai mare de 25 mm între saltea, părțile laterale și tăbliile pătuțului. Salteaua ar trebui să aibă o husă impermeabilă care poate fi ștearsă ușor.

Pătuțul ar trebui să aibă o bază mobilă pentru saltea care să poată fi coborâtă pe măsură ce copilul crește și devine mai activ. Odată ce copilul poate să se ridice în genunchi și mai târziu în picioare, trebuie să verifici înălțimea părților laterale ale pătuțului ca să te asiguri că îi ajung până la piept și nu există riscul să cadă din pat. Când părțile laterale ajung sub piept, baza pentru saltea trebuie coborâtă, iar când baza ajunge la nivelul cel mai de jos, copilul are nevoie de un pat. De obicei, copiii pot dormi în pătuț cel puțin până la doi ani, uneori

SUPRAVEGHEREA BEBELUȘULUI

Există mai multe tipuri de dispozitive care îți permit să-ți supraveghezi bebelușul în timp ce doarme. Multe sunt portabile, pot fi folosite oriunde doarme copilul și semnalează modificări ale respirației sau mișcări. Unele stimulează bebelușul dacă acesta nu se mai mișcă.

până la trei ani. Unele pătuțuri se pot transforma în paturi pentru copii care pot fi folosite adesea până pe la vârsta de șase ani.

Nu lăsa niciodată în pătuțul bebelușului o jucărie care ar putea să-l sufoce sau cu care ar putea să se înece și nu-l lăsa pe bebeluș singur cu un biberon în pătuț, fiindcă se poate îneca. Când bebelușul se poate ridica în genunchi sau în picioare, jucăriile suspendate deasupra pătuțului trebuie mutate ca să nu ajungă la ele.

LENJERIE DE PAT ȘI HAINE DE NOAPTE

În pătuțul bebelușului nu trebuie să existe pernuțe de protecție laterale, blănuri de oaie, pilote sau perne; acestea pot ține prea cald bebelușului sau pot fi periculoase. Cearșafurile de bumbac cu elastic pentru saltea sunt bune pentru că nu se mototolesc când bebelușul se mișcă în pătuț. Păturile celulare de bumbac sunt ideale, marele lor avantaj fiind că pot fi puse și scoase ușor pentru ca bebelușului să-i fie cald, dar nu în mod excesiv. După vârsta de un an, s-ar putea să ți se pară mai convenabilă o cuvertură pentru bebeluși. Vei avea nevoie de cel puțin patru cearșafuri și de două sau trei pături. Există cearșafuri și pături mai mici speciale pentru coșulețele de copii și portbebeurile orizontale.

O altă opțiune este un sac de dormit pentru bebeluși: acesta nu poate fi dat la o parte cu picioarele de bebeluții activi, ca păturile și cearșafurile. Asigură-te că mărimea sacului de dormit este potrivită pentru bebelușul tău; cel mai bine este să-l alegi după greutatea bebelușului, nu după vârsta lui. Dacă sacul este prea mare, există riscul ca bebelușul să alunece înăuntru. Sacii de dormit au de obicei o rezistență termică (sau grad de căldură); cu cât este mai mare rezistența termică, cu atât sacul este mai călduros. Pentru condiții standard (o temperatură a camerei de 16–20°C) este recomandat un sac cu rezistența termică 2,5. Pe măsură ce bebelușul tău va deveni mai activ, va vrea să se miște mai mult decât îi permite sacul. Atunci trebuie să renunți la sac și să treci la cearșafuri și pături.

În general, când doarme bebelușul ar trebui să poarte un body, un scutec și o salopetă. Capul trebuie lăsat descoperit.

TEMPERATURA POTRIVITĂ

Este important să te asiguri că bebelușului îi este destul de cald când doarme, dar este la fel de important să nu-i fie prea cald. Pătuțul nu trebuie pus prea aproape de calorifere, căci bebelușul ar putea să se încălzească prea tare.

Temperatura recomandată este de 18°C. La această temperatură, ar trebui să-i fie suficient de cald cu un singur cearșaf și două pături celulare (sau cu un sac de dormit cu rezistența termică de 2,5). Bebelușul trebuie învelit cel mult până la umeri.

Poți lua o pătură, dacă bebelușului îi este prea cald, sau poți adăuga una, dacă îi este prea prea frig. Reține: dacă în cameră este foarte cald, va trebui să folosești un sac de dormit cu o rezistență termică mai mică; în nopțile foarte calde de vară bebelușul ar putea avea nevoie doar de un cearșaf.

Mâinile și picioarele sunt în general mai reci decât restul corpului. Ca să-ți dai seama dacă bebelușului tău îi este destul de cald sau nu, pune mâna pe burtica lui – dacă ți se pare prea caldă, dă la o parte o pătură și verifică din nou după câteva minute.

POZIȚIA DE SOMN

Trebuie să pui bebelușul în pătuț (sau în cărucior) pe spate. Cercetările despre SMSS au arătat că acesta este modul cel mai eficient de a reduce riscul. Picioarele trebuie să atingă tăblia patului, ca bebelușul să nu ajungă sub așternuturi.

Când bebelușul începe să se întoarcă, ar trebui să îl așezi tot pe spate, dar nu are rost să te duci să îl pui pe spate de câte ori se întoarce pe burtă. Oricum, la vârsta la care se poate întoarce riscul de SMMS este mai mic, iar dacă îl vei mișca, îi vei tulbura probabil somnul.

DESPRE DORMITUL CU BEBELUȘUL

Din motive de siguranță, specialiștii recomandă ca bebelușul să doarmă lângă patul tău și ca, mai ales în primele trei luni, chiar dacă alăptezi, să-l pui înapoi în pătuțul lui după ce îi dai să sugă noaptea. Nu dormiți cu bebelușul dacă tu sau partenerul sunteți fumători (crește riscul de SMSS).

Trebuie să reții următoarele:

- Salteaua trebuie să fie plată și tare.
- Așternuturile și îmbrăcămintea de noapte ar trebui să fie subțiri (și camera nu prea caldă).
- Asigură-te că bebelușul nu poate să cadă din pat sau să fie prins între saltea și cadrul patului sau perete, ori că nu poate fi acoperit de o pernă sau de așternuturi.
- Ambii părinți trebuie să fie conștienți că bebelușul este cu ei în pat.
- După ce i-ai dat să sugă, pune bebelușul pe spate, ca să doarmă.
- Bebelușii nu trebuie să doarmă alături de alți copii sau să fie lăsați singuri în pat.
- Nu dormi cu bebelușul dacă ești foarte obosită sau dacă ai băut alcool ori ai luat droguri sau medicamente care te pot face să dormi profund.
- Nu adormi cu bebelușul pe o canapea sau pe un scaun (există un risc crescut de SMSS).

SUPRAVEGHEREA BEBELUȘULUI

Este absolut normal să vrei să-ți supraveghezi bebelușul în timp ce doarme. Majoritatea părinților simt nevoia să verifice din când în când. Folosind un monitor pentru bebeluș îl vei putea supraveghea permanent și te vei simți mai liniștită. Un asemenea aparat de supraveghere îți permite să asculți ce face bebelușul când te afli în altă cameră și este deosebit de util mai ales când ai o casă mare și ești departe de camera bebelușului. Monitoarele cele mai simple îți permit doar să auzi sunetele pe care le face bebelușul; altele redau aceste sunete prin lumini; unele arată temperatura din camera bebelușului. Merită să studiezi modelele disponibile pentru a găsi unul care răspunde preocupărilor și nevoilor tale.

Există și monitoare pentru respirație – care declanșează o alarmă sonoră dacă bebelușul încetează să respire. Totuși, acestea te pot face să te îngrijorezi mai mult dacă asculți tot timpul temându-te să nu auzi acel sunet, mai ales dacă sunt alarme false.

ÎN PAT CU BEBELUȘUL

Dormitul în pat cu bebelușul are mai multe beneficii – bebelușul stă lângă mamă, iar acesteia îi este mai ușor să-i dea să sugă în timpul nopții. S-a arătat că, dintre mamele care alăptează, cele care dorm cu bebelușii lor pot dormi și alăpta mai mult noaptea. În plus, mulți bebeluși care dorm cu părinții par să doarmă mai bine.

Totuși, dormitul bebelușului cu părinții este asociat cu mai multe riscuri de accidente și supraîncălzire (vezi caseta, stânga).

Există și alți factori care te-ar putea face să hotărăști să nu dormi cu bebelușul. S-ar putea să-ți fie greu să dormi cu bebelușul în pat. De asemenea, s-ar putea ca bebelușului să-i fie greu să doarmă când nu ești lângă el, ceea ce va crea probleme când vei dori să ieși în oraș seara și, ulterior, când va veni timpul ca bebelușul să doarmă în patul propriu. În plus, poate afecta viața de cuplu.

MANAGEMENTUL SOMNULUI

Bebelușii au nevoi de somn diferite; în mare parte, acest lucru ține de felul lor de a fi. Totuși, poți crea condiții să doarmă bine, astfel încât și tu să poți să dormi cât ai nevoie. În primele săptămâni, asta înseamnă să creezi o ambianță propice somnului, dar în curând vei avea ocazia să stabilești un program care îl va ajuta pe bebeluș să doarmă liniștit în lunile și în anii ce vor urma.

O ABORDARE INDIVIDUALĂ

Ca și în cazul altor aspecte ale îngrijirii bebelușului, fiecare părinte are o abordare proprie a problemei somnului, mai flexibilă sau mai strictă. Totuși, mulți părinți descoperă că bebelușii lor răspund bine la programul de somn de zi și de noapte. Deși s-ar putea să nu dorești să impui o asemenea rutină, mai ales în primele luni, merită să reții că obiceiurile de somn formate în primul an vor sta la baza programului de somn al copilului în anii care vor urma. Când bebelușul este mic, te-ai putea bucura ca el să stea treaz până când te duci la culcare, dar s-ar putea să descoperi ulterior că ai nevoie să stabilești o oră de culcare mai timpurie, pentru a te asigura că îți rămâne puțin timp pentru tine și că bebelușul doarme suficient și va fi pregătit pentru toate activitățile de a doua zi. Îți va fi probabil greu să faci acest lucru dacă bebelușul nu a avut până atunci un program stabil de culcare.

Fie că la început ești flexibilă, fie că impui un program strict de somn, abordarea ta va evolua nu numai ca urmare a propriilor tale atitudini, dar și ca răspuns la nevoile bebelușului. Pentru a crește și a se dezvolta bine, el trebuie să doarmă suficient atunci când are nevoie. Obiceiurile pe care i le formezi de timpuriu vor fi esențiale pentru stabilirea unui program de somn care să corespundă nevoilor tale și ale lui. Probabil că vei primi multe sfaturi de la rude și de la prieteni despre cum și când să-l culci pe bebeluș; până la urmă veți ajunge împreună la un program comun. Totuși, iată câteva sugestii care ar putea să te ajute.

PRIMELE SĂPTĂMÂNI

Nou-născutul va dormi o mare parte din timp; va avea reprize frecvente de somn și se va trezi des noaptea ca să sugă. În primele câteva săptămâni, și tu, și el vă veți liniști și vă veți cunoaște. În această etapă este cam devreme să încerci să stabilești un program de somn, dar nu este prea devreme să faci primii pași pentru a-l ajuta pe bebeluș să doarmă bine.

CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ ÎI ESTE SOMN

Este important să descoperi semnele care arată că bebelușului îi este somn. Dacă îl vei duce la culcare la momentul potrivit, îi vei da șansa să adoarmă ușor. Dacă ratează momentul de adormit, poate deveni vioi și activ din nou, deși este epuizat.

În primele săptămâni, bebelușul va obosi repede și ușor. Vei învăța repede să recunoști semnele care arată că îi este somn – se freacă la ochi, se trage de o ureche sau îi apar cearcăne ușoare – și atunci trebuie să acționezi imediat. Astfel te asiguri că doarme suficient, somnul fiind esențial pentru buna lui dezvoltare.

LASĂ BEBELUȘUL SĂ SE LINIȘTEASCĂ

Nou-născutul tău se va trezi frecvent noaptea, adesea de foame. Mai târziu, când va mai crește, tot se va trezi periodic, chiar dacă nu-i va fi foame. Dacă învață cum, va putea să se liniștească singur și să adoarmă la loc în asemenea momente, fără să se agite și fără să aibă nevoie de atenție, dar, dacă devine dependent de tine să-l liniștești și să-l adormi în primele luni, va avea mereu nevoie să îl ajuți să adoarmă din nou când se va trezi în timpul nopții.

Un nou-născut are nevoie de mult somn, atât ziua, cât și noaptea, și bebelușul tău va ațipi ușor în brațele tale, adesea în timp ce suge. Totuși, după primele câteva săptămâni, este important să-i dai ocazia să adoarmă singur. Asta înseamnă să-l pui la culcare în pătuț când este somnoros, dar încă treaz, nu după ce a adormit. Uneori va avea nevoie

5 moduri de a-l ajuta să se relaxeze

1 **Vorbește-i.** Spune-i bebelușului tău că este momentul de culcare și vorbește cu el pe un ton liniștitor în timp ce-l pregătești. Deși încă nu înțelege cuvintele, ele îi vor deveni familiare și plăcute ca parte a programului de somn.

2 **Baie.** Pentru mulți bebeluși baia este plăcută și relaxantă, deși unora le place mai mult decât altora. Dacă bebelușul tău se agită sau plânge când îi faci baie, este mai bine să i-o faci în alt moment al zilei și să folosești alte activități pentru a-l liniști și a-l pregăti de culcare. După baie, poți să-i schimbi scutecul și să-i pui pijamaua.

3 **Povești.** Nu este niciodată prea devreme să începi să-i spui sau să-i citești povești. Chiar înainte de a înțelege cuvintele, o să-i placă să se cuibărească în brațele tale și să te asculte. Va reacționa pozitiv și la ritmul poezioarelor pentru copii, pentru că îi vor deveni familiare.

4 **Cântece.** Bebelușii adoră muzica și cântecele de leagăn. Poți alege un anumit cântec pentru ora de culcare. Bebelușul va ajunge să-l recunoască și să-l asocieze cu somnul. Poți, de asemenea, să-i pui muzică liniștitoare. Unor bebeluși le place să adoarmă în sunetul unei muzici în surdină.

5 **Alint.** Este un mod minunat de a încheia aceste momente împreună și de a-l face pe bebeluș să se simtă iubit și în siguranță înainte de a adormi.

de puțin ajutor, dar, începând de pe la trei luni, va putea probabil să adoarmă fericit singur. Pe la șase luni, când nu va mai avea nevoie să sugă noaptea, probabilitatea să doarmă toată noaptea va fi mai mare dacă poate să adoarmă singur.

FĂ DIFERITE NOAPTEA ȘI ZIUA

Este util să-i arăți bebelușului diferența dintre zi și noapte de timpuriu (de pe la două săptămâni). Astfel va asocia ora de culcare cu liniștea și cu somnul, iar ziua cu activitatea și cu starea de veghe.

Este foarte important ca, în timpul nopții, să fie cea mai mare liniște. Indiferent de camera în care sunteți, lasă luminile la intensitate mică și vorbește cât mai puțin. Nu porni televizorul sau radioul. Dacă vrei să lași o lampă de veghe, asigură-te că dă doar o lumină difuză. Dacă bebelușul se trezește devreme din cauza luminii zilei, poți pune draperii.

În timpul zilei, nu-ți fie teamă să-i dai să sugă într-o atmosferă animată și zgomotoasă.

CREEAZĂ O AMBIANȚĂ PRIELNICĂ

Este important ca bebelușul să se simtă în siguranță înainte de a adormi. Unii se simt mai confortabil într-un spațiu mic în primele săptămâni, așa că ar putea fi o idee bună să-l pui să doarmă într-un coșuleț pentru bebeluși.

În camera bebelușului trebuie să fie liniște, dar nu neapărat și în restul casei. Zgomotul de fundal normal al unei gospodării ar trebui să-l liniștească. S-ar putea să-i placă să asculte radioul sau muzică în surdină, înainte să adoarmă. Asigură-te că bebelușul este îmbrăcat adecvat și că temperatura în cameră este potrivită, atât pentru confortul, cât și pentru siguranța lui.

OBIECTE CARE ÎL POT LINIȘTI

Ai putea să-i dai bebelușului ceva familiar ca să-l ajuți să se liniștească și să adoarmă – poate o jucărie sau o pătărică preferată.

Sau ai putea descoperi că o suzetă îl liniștește. Când se trezește în timpul somnului, ar putea începe să sugă suzeta și să adoarmă la loc. Cercetări recente au arătat că folosirea unei suzete pare să reducă riscul de SMSS și poate reduce influența factorilor de risc cunoscuți din mediul în care doarme. Se presupune că acest efect pozitiv al suzetei se datorează faptului că ea împiedică limba bebelușului să alunece spre spate și să blocheze căile aeriene superioare. Totuși, dacă îți alăptezi bebelușul, evită să-i dai suzeta până la vârsta de o lună, pentru a se obișnui cu suptul.

Folosirea unei suzete are și dezavantaje. Ar putea să cadă în timpul nopții și atunci bebelușul se va agita când se va trezi și nu va putea găsi suzeta. De asemenea, ar putea dori suzeta și ziua, ceea ce îi poate afecta deprinderea vorbirii. Și ai putea avea probleme mai târziu să îl convingi să renunțe la ea.

PROGRAMUL DE CULCARE

De la numai câteva săptămâni poți începe să-l obișnuiești pe bebeluș cu conceptul de oră de culcare și să creezi propria rutină de culcare. Deși nu poți determina de cât de mult somn are nevoie bebelușul tău, poți influența orele la care se culcă și cât de bine adoarme.

Până acum ai descoperit semnele prin care bebelușul îți arată că îi este somn. Lasă-te ghidată de ele când stabilești ora de culcare de seară și orele pentru reprizele de somn din timpul zilei. Deși nu trebuie să fii inflexibilă în respectarea acestui orar, este bine să te ții de el cât de mult poți.

CREAREA RUTINEI

Nu există reguli pentru crearea unei rutine de culcare; important este să găsești una care se potrivește bebelușului și stilului tău de viață. Rămâi la un program simplu pentru ca bebelușul să se obișnuiască cu el, iar bonele și alte persoane care au grijă de el să îl poată repeta.

Este important ca ora de culcare fie precedată de o perioadă calmă și relaxantă, în care să-l pregătești pentru somn prin activități liniștitoare (vezi caseta de la p. 160). Înainte de această perioadă poți încuraja o explozie de activitate pentru ca bebelușul să-și folosească foarte multă energie și să adoarmă mai ușor. După această repriză de joacă, atmosfera trebuie să devină liniștită și relaxantă.

Cu cât vei putea respecta mai mult programul de somn, cu atât mai bine. Bebelușului îi va

plăcea această perioadă specială pe care o petreceți împreună și va ajunge să o anticipeze cu bucurie.

Alte moduri de a-l pregăti pe bebeluș pentru culcare:

- *O plimbare în cărucior* poate fi un mod relaxant și liniștitor de a-l pregăti pentru culcare. Totuși, este important să nu o folosești ca mod de a-l adormi înainte de a-l pune la culcare în pătuț, fiindcă îl va împiedica să învețe să adoarmă singur.
- *Un masaj* ușor înainte de culcare îl poate relaxa și liniști. Poate fi făcut începând de pe la două săptămâni.
- *Înfășatul* este o strategie care îi ajută pe mulți bebeluși să adoarmă și constă în înfășurarea într-un cearșaf sau într-o pătură ca să nu se zvârcolească și să se trezească (vezi p. 34).

ÎN PĂTUȚ

Când pui bebelușul în pătuț, vorbește-i blând ca să-l liniștești. Spune-i că nu ești departe. Asemenea altor părinți, ai putea prefera să-ți faci de lucru în camera lui până când adoarme. În timp, ar trebui să reduci intervalul petrecut în camera lui și apoi să începi să te învârți prin camera alăturată, astfel încât bebelușul să fie încă liniștit simțind că ești aproape, dar să nu fie dependent de prezența ta în cameră. Pe de altă parte, ca mulți părinți, ai putea prefera să ieși din cameră imediat.

Dacă bebelușul plânge după tine, lasă-l câteva minute să se liniștească singur înainte de a te întoarce și de a vorbi cu el liniștitor. Nu-l lăsa prea mult – ca să nu se agite și să asocieze ora de culcare cu supărarea. Mângâie-l ușor pe spate, dar ideal este să nu-l ridici din pătuț. Ține luminile la intensitate mică și fă cât mai puțin zgomot. Astfel, îl vei deranja cât mai puțin și îl vei încuraja să adoarmă singur.

DE LA TREI LUNI

Probabil că ai început să introduci programul de somn. Încearcă să îl respecți, chiar dacă nu sunteți acasă. De asemenea, dacă vrei ca bebelușul să învețe să adoarmă singur, nu uita să-l pui în pat când este somnoros, în loc să-l liniștești până când adoarme.

Acum știi mai bine când bebelușul este gata de culcare și vei putea să stabilești o oră de culcare mai fixă. Uneori bebelușul poate fi încă treaz la acea oră, dar vei constata probabil că este gata de culcare odată ce începi să-l pregătești pentru somn. Dacă stă treaz după ora de culcare, ar putea deveni din nou vioi, deși este extenuat. Respectând orele de culcare din timpul zilei și de seară (cu o oarecare flexibilitate) te vei asigura că bebelușul doarme cât are nevoie și când are nevoie.

DE LA ȘASE LUNI

Dacă ai stabilit deja un program fix, ține-te de el. Acum bebelușul știe probabil ce se întâmplă la ora de culcare și ce înseamnă aceste activități – este timpul să doarmă. Nu numai că are o rutină de culcare, dar vei constata că are și un program previzibil de somn, de masă și de joacă în timpul zilei.

SOMNUL ÎN TIMPUL ZILEI

Bebelușii continuă să aibă nevoie de reprize de somn ziua până pe la un an, mulți chiar și după aceea. Reprizele de somn din timpul zilei îl ajută să beneficieze la maximum de activitățile lui, și, dacă sunt bine programate, îl vor ajuta să doarmă bine noaptea. Nu este o strategie bună să-l ții treaz ziua în speranța că va avea nevoie de mai mult somn noaptea; un bebeluș odihnit doarme mai profund decât unul prea obosit. Programarea ultimei reprize de somn este de asemenea importantă – ea nu ar trebui să fie prea apropiată de ora de culcare de seară.

Stabilirea unei rutine pentru reprizele de somn din timpul zilei este adecvată în cazul multor bebeluși. Vei descoperi în timp momentele zilei în care bebelușul tinde să devină somnoros și vei putea să-i programezi reprizele de somn în consecință. Unor părinți le place să pregătească aceste reprize de somn printr-o perioadă liniștită și relaxantă înainte de a pune bebelușul în pătuț. Dacă bebelușul tău nu adoarme ușor ziua, pregătește-l de culcare așa cum faci seara, vorbindu-i blând sau cântându-i un cântec de leagăn și apoi micșorând luminile, ca să se liniștească.

GEMENII

Este destul de greu să adormi un copil, dar să adormi doi este adesea și mai greu. Este bine să-i pui pe gemeni la culcare în același timp de la început. Impunerea unui orar de somn îi va ajuta să urmeze același bioritm sau bioritmuri similare. Deși unii gemeni pot avea metabolisme și/sau personalități diferite, care conduc la obiceiuri de masă și de somn diferite, un program stabil te va ajuta să le organizezi puțin și tot va fi mai bine. Odată ce bebelușii se obișnuiesc să doarmă la anumite ore fixe, va fi mai ușor să-ți dai seama dacă se îmbolnăvesc. Dacă dorm invariabil două ore în fiecare după-amiază și într-o zi dorm doar 20 de minute, asta îți va atrage atenția că ar putea exista o problemă care i-a ținut treji.

Cu doi bebeluși, este greu să reziști o zi întreagă fără o perioadă de odihnă, mai ales dacă alăptezi. Dacă bebelușii tăi dorm de obicei o perioadă mai lungă după-amiaza, ar trebui să poți dormi și tu în același timp. Este important să dai prioritate somnului în detrimentul treburilor casnice, fiindcă sănătatea ta este mai importantă.

Dacă este mai bine ca gemenii să fie puși în același pătuț sau în pătuțuri separate de la început depinde de fiecare familie în parte; soluții diferite funcționează pentru cupluri diferite. Cel puțin în primele săptămâni, gemenii se liniștesc de obicei ușor și adorm mai repede dacă sunt puși alături în același pătuț. Dacă alegi să-i pui să doarmă în același pătuț se vor liniști unul pe altul și vei putea probabil să-i ții să doarmă lângă tine mai mult timp, ceea ce este recomandabil. Gemenii ar trebui așezați să doarmă pe spate, iar picioarele lor trebuie să atingă tăblia pătuțului (vezi și p. 157). Dacă vrei să-i separi, folosește un separator fix pentru pătuț (nu o pătură făcută sul).

Pe măsură ce cresc, gemenii pot începe să se deranjeze unul pe altul, mai ales dacă au ritmuri de somn diferite și se trezesc la ore diferite. Pe la vârsta de trei luni, s-ar putea să descoperi că ai nevoie oricum de mai mult spațiu, așa că ar putea fi un moment bun să-l pui pe fiecare în pătuțul lui. Așază pătuțurile astfel încât gemenii să se poată vedea, ca să continue să comunice și să-și țină companie.

Dacă gemenii se trezesc în momente diferite noaptea și îți întrerup des somnul, merită să-l trezești și pe celălalt când unul dintre ei se trezește să sugă. Cu puțin noroc, după aceea se vor liniști și vor adormi împreună și te vor lăsa să dormi mai mult.

PROBLEME CU SOMNUL

Bebelușii au nevoi și ritmuri de somn diferite și majoritatea lor au probleme de somn într-o perioadă sau alta. Lipsa somnului afectează capacitatea bebelușului de a se distra și de a învăța. Problemele de somn, mai ales trezirile în timpul nopții și dimineața devreme, te vor împiedica și pe tine să dormi, privându-te de somnul de care ai atâta nevoie. Așa că este în interesul tuturor să rezolvi prompt și eficient problemele de somn ale bebelușului.

DIFICULTĂȚI LA ADORMIT

Ca toate aspectele somnului, ușurința cu care un copil se liniștește noaptea depinde într-o anumită măsură de felul lui de a fi, dar există modalități de a-l ajuta. Dacă bebelușul tău nu adoarme ușor, trebuie să reanalizezi programul de somn ca să te asiguri că-i creezi condițiile să doarmă bine (vezi p. 161).

Dacă descoperi că bebelușul tău adoarme greu, este important să-l lași câteva minute să se liniștească singur – probabil că va trebui să-l lași să plângă puțin. Spune-i noapte bună și ieși din cameră. Dacă te întorci la el, evită să-l iei din pătuț și încearcă să-l deranjezi cât mai puțin. Mărește de fiecare dată câte puțin intervalele la care te întorci să-l liniștești. Când te întorci, vorbește cu el un minut sau două, apoi pleacă din nou.

Dacă bebelușul tău s-a obișnuit să fii în preajmă când adoarme și vrei să schimbi situația, încearcă să stai din ce în ce mai departe de pătuț în fiecare noapte până când ajungi să ieși din cameră când adoarme. În acest fel, se va obișnui să adoarmă singur fără a avea impresia că a fost abandonat.

Multor bebeluși le place să audă zgomote de fundal din altă parte a casei, așa că nu-ți face griji din cauza televizorului, radioului sau a altor zgomote normale dintr-o casă. O muzică liniștitoare îi poate ajuta pe bebeluși să adoarmă. Poveștile înregistrate pot fi de asemenea de folos – deși bebelușul nu înțelege povestea, vocea blândă a celui care o spune îl poate liniști.

TREZIRI ÎN TIMPUL NOPȚII

În primele luni este perfect normal ca bebelușul să se trezească des ca să sugă. Când mai crește și poate să doarmă toată noaptea fără să i se facă foame, trezirile ar putea face parte din ciclul lui de somn normal. În asemenea momente, după ce ai exclus celelalte motive pentru care s-ar fi putut trezi (vezi mai jos), poți lua măsuri ca să-l încurajezi să adoarmă din nou singur.

Când bebelușul se trezește în timpul nopții este important să verifici de ce s-a trezit (vezi caseta de la p. 166). Pe măsură ce crește, vei învăța să recunoști diferitele lui tipuri de plâns și adesea vei ști dinainte ce s-a întâmplat.

Pentru a-l ajuta pe bebeluș să doarmă toată noaptea, respectă rutina de culcare și nu uita să insiști asupra diferenței dintre zi și noapte – după o vreme, poate fi tentant să-l iei pe bebeluș din pat și să-l adormi din nou în timp ce te uiți la o emisiune de noapte la televizor sau la un film pe DVD. Reține, totuși, că noaptea trebuie să păstrezi liniștea și pacea.

Ar putea fi mai bine să eviți folosirea muzicii pentru a-l liniști pe bebeluș în timpul nopții – dacă ajunge să depindă de ea ca să adoarmă, nu va mai putea să adoarmă fără ea. Va trebui să te duci să pornești CD-playerul de fiecare dată când se trezește noaptea. Totuși, unii recomandă folosirea unor obiecte familiare, de exemplu a unei anumite pături, pentru a liniști copilul noaptea, atunci când părinții nu sunt acasă.

DE LA TREI LA ȘASE LUNI

Odată ce bebelușul nu mai are nevoie să sugă noaptea, probabil că va putea dormi până dimineața. Pentru asta trebuie să învețe să se liniștească și să adoarmă fără ajutorul tău. S-ar putea să plângă puțin când se trezește, dar, până la urmă, ar trebui să adoarmă la loc. Majoritatea părinților nu pot suporta să-și lase bebelușul să plângă perioade lungi de timp. Totuși, există alte metode, mai puțin extreme, de a rezolva problema trezirilor din timpul nopții și vei găsi una care ți se potrivește.

DUPĂ ȘASE LUNI

Uneori, bebelușii care anterior au dormit bine încep să se trezească noaptea. Anxietatea separării este normală în dezvoltarea bebelușului și apare după vârsta de șase luni. Ea se poate reflecta în trezirile nocturne – bebelușul se poate trezi în cadrul ciclului lui normal de somn, dar poate deveni neliniștit fiindcă nu ești lângă el. Când bebelușul se trezește, este important să-i dai șansa să readoarmă singur, dar este bine să nu aștepți prea mult înainte să te întorci la el, pentru că ar putea să se agite și apoi să se liniștească mai greu.

De la această vârstă, bebelușii încep să devină mai activi și mai mobili. Uneori, acest lucru înseamnă că nu dorm liniștiți pentru că se trezesc din când în când și încep să se foiască în pătuț. Este important să continui să folosești același mod de a răspunde trezirilor nocturne – mai devreme sau mai târziu, consecvența ta va fi răsplătită.

Bebelușul s-ar putea trezi noaptea pentru că îi ies dinții și îl dor gingiile (vezi p. 200). Tot merită să îl lași puțin să se liniștească pentru a putea trece prin această perioadă fără să se obișnuiască să se trezească noaptea. Dacă folosește o suzetă, lasă mai multe în pătuț ca să poată găsi una dacă se trezește. Până acum știi dacă trebuie să mănânce. Dacă se

6 motive pentru care se trezește

1 Vrea să mănânce sau îi este sete.

2 A murdărit scutecul.

3 Îi este prea cald sau prea frig.

4 Îi ies dinții (de pe la șase luni).

5 Este bolnav (vezi p. 340 pentru indicii de urmărit).

6 Îi este pur și simplu dor de tine și vrea să-i ții companie.

trezește și nu este ora mesei, nu-i da să sugă ca să-l ajuți să se liniștească. Nu va avea nevoie de multe încurajări ca să se obișnuiască cu mese de care nu are nevoie. Dacă se trezește noaptea și plânge după tine, o opțiune este plânsul controlat.

PLÂNSUL CONTROLAT

Adecvată începând de la șase luni, această metodă presupune să te întorci la bebeluș când plânge, dar să-l lași în pătuț și doar să vorbești cu el pe un ton liniștitor. Nu îl lua în brațe și nu îl mângâia. Ar trebui să eviți să aprinzi lumina, pentru a-i perturba ambianța cât mai puțin. În acest fel, îl poți liniști pe bebeluș arătându-i că ești încă lângă el și te poți liniști tu însăți văzând că el este bine.

În prima noapte în care plânge, ar trebui să aștepți cinci minute înainte să te duci la el; în noaptea următoare, zece minute, și așa mai departe până când, în cele din urmă, va adormi singur la loc. S-ar putea să-ți fie greu să faci acest lucru, dar este foarte probabil ca, dacă te ții de plan, într-o săptămână sau două să nu mai plângă.

O alternativă este să-l iei pe bebeluș din pătuț și să-l legeni ca să adoarmă. Unii specialiști recomandă această metodă, atâta timp cât există o rutină de culcare și bebelușul poate să adoarmă singur seara. După câteva săptămâni, ar trebui să înceapă să adoarmă la loc singur și noaptea. Totuși, această metodă contrazice recomandarea potrivit căreia factorii perturbatori ar trebui să fie minimi și există riscul ca bebelușul să devină dependent de prezența ta când se trezește noaptea.

TREZIT DIMINEAȚA DEVREME ȘI ALTE PROBLEME DE SOMN

Unii bebeluși pur și simplu au nevoie de mai puțin somn decât alții și se vor trezi întotdeauna devreme orice ai face, dar există niște măsuri care vă pot ajuta și pe tine, și pe bebeluș să dormiți mai mult. Întârzierea treptată a orei de culcare (cu până la o oră) îi poate ajuta pe bebelușii mai mari. Totuși, unii bebeluși s-ar putea trezi la fel de devreme ca până atunci, dar, în loc să fie odihniți, ar putea fi obosiți și irascibili.

Pe măsură ce crește, ai putea constata că bebelușul tău are nevoie de ceva mai puțin somn ziua și poți încerca să scurtezi reprizele de somn de peste zi sau chiar să elimini una. Totuși, este important să doarmă încă suficient ziua, altfel ar putea să obosească prea tare. Când se trezește prima dată, merită să-l lași câteva minute ca să vezi dacă adoarme la loc. Sau ar putea să se amuze singur în pătuț un timp, dându-ți ocazia să mai dormi puțin. Încearcă să-i pui muzică – l-ar putea ajuta să adoarmă din nou. În lunile de vară, când lumina soarelui îi trezește pe unii bebeluși înainte să se sature de somn, merită să instalezi în camera lui draperii de culoare închisă sau jaluzele.

În loc să încerci alte tactici pentru a schimba obiceiul bebelușului de a se trezi devreme sau să continui să te duci la culcare târziu și să te privezi de somnul de care ai nevoie, s-ar putea să trebuiască să accepți că bebelușul tău este matinal. Dacă te vei culca și tu mai devreme, vei putea să te descurci mai bine dimineața devreme.

Când va mai crește, copilul ar putea începe să se trezească în timpul nopții din diferite motive:

- *Perturbarea rutinei.* Orice schimbare în programul sau în ambianța cu care este obișnuit, cum ar fi plecarea în vacanță sau mutarea în altă cameră, poate provoca perturbări ale somnului. Copilul ar putea să se trezească devreme și să adoarmă greu.
- *Creșterea dinților* (vezi mai sus).
- *Frica de întuneric* este destul de obișnuită. Cuvintele liniștitoare și o lumină slabă sau o lampă de veghe în cameră ajută de obicei.
- *Coșmaruri și spaime nocturne.* Visele rele pot fi foarte chinuitoare pentru copilași deoarece li se par mai reale decât nouă și continuă să și le amintească, rămânând tulburați și speriați. Coșmarurile sunt de obicei scurte și urmate de o perioadă de trezie în care copilașul are nevoie de alinare. Dacă se trezește, trebuie să-l liniștești și să-l asiguri că este în siguranță (îmbrățișându-l, vorbindu-i și aprinzând lumina ca să-i arăți că totul este în regulă). Dacă a venit în camera ta, du-l înapoi în patul lui. Asigură-te că s-a liniștit înainte de a se întoarce. Pentru a preveni coșmarurile, este bine să limitezi privitul la televizor, ascultatul muzicii la volum ridicat și jocurile zgomotoase înainte de culcare. Pe de altă

7 sfaturi ca să adoarmă ușor seara

1 Asigură-te că ultima repriză de somn de peste zi a bebelușului nu are loc prea târziu și că nu doarme prea mult în timpul zilei.

2 Antrenează-l în activități care să-i consume energia înainte de perioada calmă a programului de culcare.

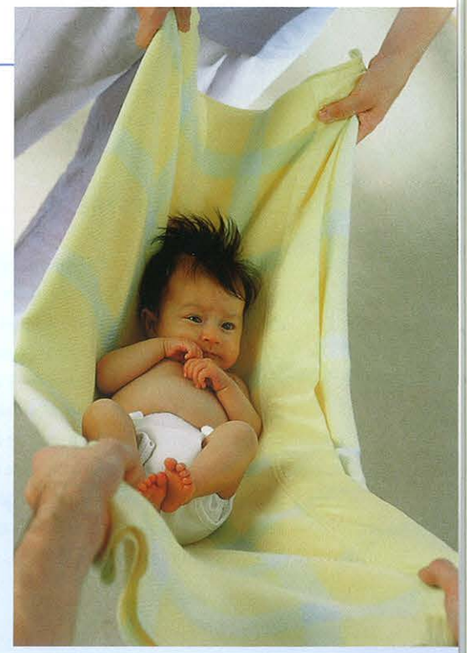
3 Respectă rutina de culcare.

4 Stabilește ora de culcare când începe să devină somnoros.

5 Dă-i șansa să adoarmă singur – așadar, nu-i da să sugă și nu te juca împreună cu el până când adoarme.

6 Creează o ambianță liniștitoare în camera bebelușului, cu lumină slabă (încearcă să folosești o lampă de noapte sau lasă aprins un bec în afara camerei).

7 Leagănă-l dacă plânge și este agitat.



parte, spaimele nocturne (pavor nocturnus) pot să nu-l trezească, dar îi pot tulbura somnul și trebuie abordate altfel (vezi caseta mai jos).

- *Griji și neliniști.* Multe lucruri pot neliniști un copilaș, de exemplu un nou frățior sau o nouă surioară, lipsa de acasă a unuia dintre părinți sau dormitul într-o cameră străină. (Dacă doarme într-un pat străin, de exemplu când mergeți în vacanță sau vizitați o rudă, se va simți mai liniștit dacă va avea în pat câteva jucării preferate.) În asemenea situații, este important să i se acorde multă atenție, ca să se simtă iubit. Dacă este posibil, încearcă să afli ce-l frământă.

Respectă programele stabilite, dar fii conștientă că are nevoie să-l încurajezi și să-l liniștești mai mult când se duce la culcare și dacă se trezește noaptea.

Este important să aplici consecvent rutina de culcare și metoda proprie de a răspunde la trezirile nocturne, pentru a-l ajuta să revină la un program de somn stabil. Totuși, insistă să rămână în patul lui. Chiar dacă trebuie să te duci de mai multe ori în camera lui ca să-l liniștești, vei evita o problemă de somn ulterioară. (După câteva nopți în care îi permiți să doarmă cu tine, lucru perceput ca o răsplată grozavă pentru că s-a trezit, s-ar putea să descoperi că se obișnuiește repede să se trezească noaptea și să vină la tine în cameră sau să plângă până când îl iei în patul tău. Pe lângă faptul că îți întrerupe somnul, nu vei dormi la fel de bine cu copilașul în pat. Rezultatul: în loc să fii doar obosită, vei fi extenuată.)

Este cu siguranță util să faci din ora de culcare o experiență pozitivă. Nu ar trebui să-l trimiți niciodată pe copil la culcare trist sau supărat – de exemplu, după ce l-ai certat sau ca pedeapsă. Nu insista nici să adoarmă imediat.

Uneori problemele de somn sunt provocate de anumite boli. Dacă te îngrijorează ceva, cere sfatul medicului de familie.

MAI MULTE **DESPRE** spaimele nocturne

Atacurile de panică din timpul somnului (spaimă nocturnă sau, cu denumirea științifică, pavor nocturnus) se produc mai rar decât coșmarurile, dar mulți copii mici vor avea unul la un moment dat. Ele apar de obicei când copilul este prea obosit și îl pot face să transpire, să țipe și să se zvârcolească. Chiar dacă este încă adormit, poate avea ochii deschiși, poate sta în fund și chiar vorbi. Înfricoșător pentru copil este că nu prea știe unde se află, cine ești tu sau ce i se întâmplă. În cazul în care copilul trece printr-o spaimă nocturnă, este important să stai lângă el până când se liniștește și adoarme la loc, dar să nu-l îmbrățișezi și să nu-l mângâi – pentru că ar putea să nu te recunoască. În general, în aproximativ jumătate de oră va adormi la loc.

CAPITOLUL 8

PLÂNS ȘI RĂSPUNS LA PLÂNS

CE SEMNIFICAȚIE AU PLÂNSETELE

Bebelușii nu pot vorbi și nu pot explica tot ce vor sau ce îi deranjează, iar plânsul este singurul lor mod de a comunica. Fie că ne-a fost dat anume, fie că este rezultatul procesului evoluționist, plânsul este foarte folositor speciei umane. Bebelușul tău s-a născut cu capacitatea de a plânge tare, într-un mod care ți se va părea cu siguranță enervant. Te deranjează, fără îndoială, așa că îți vei concentra atenția asupra lui. Plânsul te împiedică să te iei cu alte treburi și să uiți de bebeluș.

Din păcate, când nou-născutul tău plânge – iar nou-născuții și bebelușii mici plâng în medie două, trei ore pe zi – este o alarmă generală care semnalează doar că bebelușul are nevoie de atenția ta, dar nu arată exact ce vrea sau de ce are nevoie. În timp, pe măsură ce îl vei cunoaște mai bine, vei ajunge să te pricepi destul de bine să descifrezi plânsul bebelușului și vei putea să ghicești corect de ce plânge.

CAUZE PROBABILE

Dacă bebelușul plânge la mult timp (peste două ore) după ultima masă, ar trebui să te gândești mai întâi că îi este foame. Dacă îl hrănești la cerere, dă-i să sugă. Dacă, în schimb, preferi să-l hrănești conform unui program fix și încă nu este ora pentru următoarea masă, încearcă să-i distragi atenția fololosind alte metode pentru a-l liniști (vezi pp. 174–175). Încearcă să tragi de timp până la următoarea masă. Dacă foamea l-a făcut să plângă, ar trebui să se liniștească după ce suge. Pe de altă parte, când continuă să plângă după ce ai încercat să-i dai să sugă, caută altă cauză.

Dacă începe să plângă la scurt timp (mai puțin de două ore) după ultima masă, este mai puțin probabil să-i fie foame. Mai întâi caută alt motiv. A udat sau a murdărit scutecul? Vrea doar să fie ținut în brațe? Este prea stimulat? Este plictisit? Îi este prea cald sau îl deranjează altceva? Poate că are nevoie să-l ajuți să râgâie sau să-și satisfacă impulsul de a suge. Pe rând, încearcă să-i verifici scutecul, să-l iei în brațe, să-l ajuți să râgâie, să elimini activitățile inutile, să inițiezi un joc, să îndepărtezi sau să desfaci o parte din haine și/sau pături și să îl lași să-ți sugă degetul sau o suzetă. Dacă una dintre aceste soluții îl face să nu mai plângă, ai putea conchide că ai găsit cauza. Dar dacă le-ai încercat pe toate și nu s-a liniștit deloc, încearcă să-i dai să sugă. Chiar dacă ar putea fi mai devreme decât te așteptați, foamea, după cum știi, nu are un orar fix.

3 tipuri de plânsete care pot fi recunoscute

Bebelușii plâng oricând vor un anumit lucru sau îi deranjează ceva și se exprimă în general printr-un repertoriu de plânsete diferite.

1 **Plânsetele de foame** sunt stridente și ritmice, adesea însoțite de lovituri din picioare sau de alte mișcări ritmice.

2 **Plânsetele de durere** sunt mai puternice și mai intense decât alte plânsete.

3 **Plânsetele de plictiseală** sunt neregulate și necoordonate. Bebelușul face pauze între reprizele de plâns ca să vadă dacă răspunzi.

MAI MULTE DESPRE refluxul gastroesofagian

Bebelușii cu reflux gastroesofagian regurgitează conținut gastric (sucuri gastrice și lapte parțial digerat) în esofag și în gură. Deși celor mai mulți bebeluși nu le produce nici un disconfort, la unii refluxul este însoțit de o durere ca o arsură în esofag. Refluxul și plânsul se produc în timpul mesei sau la scurt timp după aceea.

CAUZE MAI PUȚIN PROBABILE ALE PLÂNSETELOR

De cele mai multe ori, un nou-născut se oprește ușor din plâns dacă îi dai să sugă sau folosești una dintre metodele simple de liniștire discutate mai sus. Când acestea nu funcționează, ar putea fi vorba despre o problemă de alimentație, ca refluxul gastroesofagian (vezi caseta), o alergie la lapte, un semn de boală, colici sau foame cronică.

O PROBLEMĂ DE ALIMENTAȚIE

Bebelușii care plâng de foame sunt de obicei destul de mulțumiți în momentul în care încep să primească lapte. Dar ce înseamnă dacă bebelușul tău începe să plângă în timp ce suge? Dacă începe să plângă la câteva clipe după ce a început să sugă ar putea avea dificultăți de atașare la sân (vezi pp. 74–75), așa că, în ciuda eforturilor lui de a suge, primește puțin lapte. De asemenea, în primele zile de alăptare, când se instalează lactația, este posibil ca bebelușul să nu poată să sugă prea mult lapte din sânii tăi angorjați. Ritmul de plâns va fi același ca la bebelușul care nu s-a atașat bine.

Totuși, dacă bebelușul suge puternic la sân sau la biberon o perioadă scurtă (circa un minut) și apoi se oprește și începe să plângă, ar putea fi „nerăbdător". După vârsta de o lună sau două, mulți bebeluși se enervează dacă laptele curge lent și constant din sân, nu mult și dintr-odată. Plângând, bebelușul ar putea să-ți spună „Vreau tot laptele acum (nu puțin câte puțin)". Un bebeluș hrănit cu biberonul ar putea avea aceeași reacție de nerăbdare dacă gaura tetinei este prea mică sau înfundată, astfel încât laptele curge mai încet decât vrea el. Dacă presupui că asta este problema, cumpără o tetină cu o gaură mai mare sau lărgește gaura din capătul tetinei cu un ac sterilizat (vezi p. 71).

Ai putea crede că este greu să determini care dintre aceste cauze îl face pe bebelușul tău să plângă în timpul alăptării. Totuși, nu este greu să faci diferența între ele. Primele două cauze – atașarea incorectă și sânii angorjați – apar în primele zile de alăptare. Nerăbdarea, care apare de obicei după mai multe săptămâni, este ușor de diagnosticat. Dacă bebelușul este alăptat, eforturile tale de a-l liniști (după ce ai întrerupt pentru scurt timp alăptatul) vor da până la urmă rezultate și el va suge bine și fericit. Dacă bebelușul este hrănit cu biberonul, cauza devine evidentă dacă el nu mai plânge după ce îi dai o tetină cu o gaură mai mare.

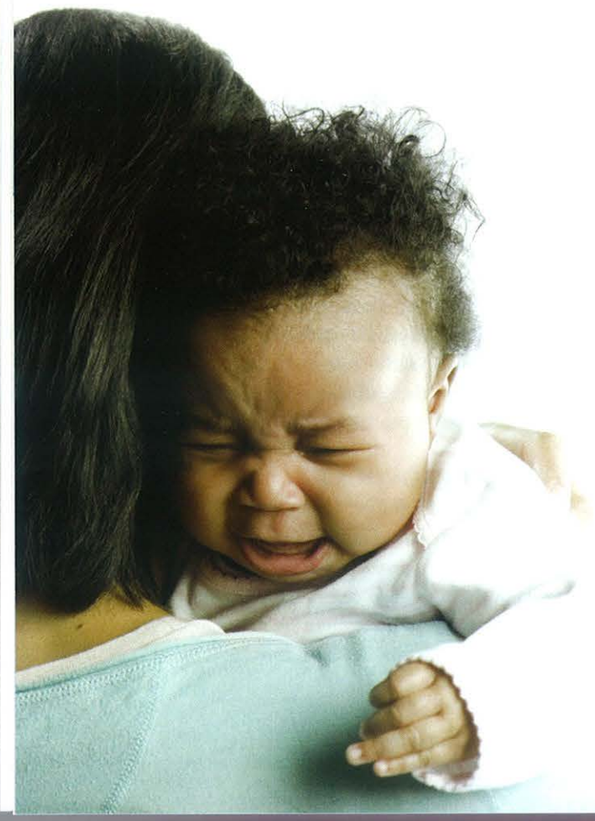
Durerea provocată de refluxul gastroesofagian este puternică și nu este calmată ușor prin măsurile eficiente în cazul nerăbdării. Ar trebui suspectat un reflux gastroesofagian dacă bebelușul regurgitează des; dacă nu, este puțin probabil.

DISCONFORT PROVOCAT DE ALERGIE LA LAPTE

Ar părea logic ca durerea intestinală provocată de intoleranța la laptele de vacă să apară de asemenea la puțin timp după ce bebelușul începe să sugă. Totuși, de obicei acest lucru nu se întâmplă. Doar o mică minoritate din bebelușii care fac

o reacție la laptele de vacă au o alergie adevărată în sensul medical al termenului. O reacție alergică la laptele de vacă apare la scurt timp după expunerea la alergen, de obicei la un interval de la câteva minute după ce începe să sugă până la o oră după aceea. Reacția se poate manifesta doar prin plâns, dar de obicei există și alte simptome: vomă, paloare și, mai rar, respirație șuierătoare sau semne de alergie severă (urticarie, sufocare, șoc).

Interesant este că majoritatea copiilor care fac reacții la laptele de vacă nu sunt alergici, „intoleranți" la proteinele din laptele de vacă. Aceasta nu este o alergie adevărată pentru că acești copii nu produc anticorpi împotriva proteinelor din clasa IgE din laptele de vacă (pentru a corespunde definiției medicale a alergiei) și reacția nu apare la scurt timp după expunere. Plânsul cauzat de intoleranța la laptele de vacă se produce atât de târziu (după o oră până la 24 de ore de la expunere) încât legătura temporală cu consumul de proteine din lapte de vacă – din formula de lapte praf sau din laptele matern după ce mama a băut lapte de vacă – trece ușor neobservată.



PERIOADE AGITATE ȘI COLICI

Bebelușii care au perioade agitate și colici (vezi și p. 194) sug foarte bine și nu plâng în timpul mesei. Atacurile nocturne de plâns sunt lungi și zgomotoase, dar nu se produc în jurul orei de masă. Printre cauzele rare ale agitației cronice la bebelși aparent sănătoși sunt glaucomul infantil (creștere a tensiunii în globul ocular) și sindromul garoului din fir de păr (un fir de păr sau o ață se înfășoară cumva în jurul unui deget de la mână sau de la picior și, prin strangulare, obstrucționează circulația sângelui în deget, provocând durere).

BOALĂ

Dacă pe bebelușul tău îl doare în gât, îl doare stomacul sau altceva, este smiorcăit și probabil plânge excesiv. Adesea poate prezenta și alte semne de boală: febră, tuse, nas care curge, diaree. Suge mai puțin decât de obicei, dar nu plânge în timpul mesei. Iar dacă medicul îți recomandă să-i dai paracetamol (Calpol sau altceva), medicamentul îi alină durererea și plânsul încetează.

FOAME CRONICĂ

Deși un bebeluș alăptat poate să plângă excesiv când nu primește destul lapte ca să se sature, plânsul nu ne arată că un bebeluș nu primește destul lapte zilnic. În acest caz, bebelușii sunt inactivi, poate ca să-și conserve energia, și par obișnuiți cu regimul lor sărac în calorii. Un consum redus de lapte este identificat de obicei doar la consultul medical, când se descoperă că bebelușul nu a luat suficient în greutate.

REACȚIA POTRIVITĂ LA PLÂNS

Indiferent de motivul plânsului, vrei să-l liniștești pe bebeluș. Răspunsul tău la suferința lui îi arată că îl iubești și consolidează legătura dintre voi. Alinându-l, te simți mai bine. Dar dacă îl iei în brațe ca să-l liniștești de îndată ce începe să plângă, nu îl vei „răsfăța"?

Teoria răsfățului afirmă că este greșit să răspunzi repede la toate plânsetele bebelușului, fiindcă, dacă procedezi astfel, bebelușul nu învață să se liniștească singur și devine dependent de tine să îl liniștești. Ține seama că fiecare bebeluș se naște cu un temperament unic, fiind mai mult sau mai puțin sociabil, vesel, temător, încăpățânat sau sensibil (vezi p. 139). Deși nu toate aspectele firii bebelușului tău sunt evidente la naștere, unele trăsături de personalitate sunt clare. De exemplu, poate fi mulțumit să stea liniștit în pătuț perioade lungi de timp sau poate fi nevoie de mari eforturi ca să îl liniștești.

Adepții răsfățului sugerează că atenția constantă acordată plânsetelor bebelușului îl va face să depindă de tine pentru a se liniști și să te solicite continuu. Totuși, probabil contrariul este mai adevărat: bebelușul are nevoie de tine des pentru că, prin fire și temperament, este tipul de copil care are nevoie de mai multă alinare. Deși este bine să-l lași câteva momente să se liniștească singur, odată ce este evident că nu se va liniști, ia-l în brațe. Nu îl răsfeți; pur și simplu îi oferi mai multă alinare pentru că are nevoie de ea.

CÂND SĂ RĂSPUNZI

În timp, vei ajunge să știi care este cel mai bun mod de a reacționa la plânsetele bebelușului tău. Evident, extremele trebuie evitate. Dacă alergi să-l liniștești de fiecare dată când plânge, nu va învăța să se liniștească singur. Totuși, dacă răspunzi rar la plânsetele lui, ar putea să sufere inutil pentru că îi este foame, îl doare ceva, este bolnav sau rănit. Alinarea pe care i-o oferi dovedește că-l iubești și îl ajută să învețe să iubească pe alții. O parte din arta de a crește un copil constă în a găsi fericita cale de mijloc. Dacă nu ești sigură când trebuie să te duci repede la el dacă plânge, iată câteva îndrumări:

RĂSPUNDE PROMPT CÂND BEBELUȘUL:

- Este flămând. (Această recomandare nu se aplică copilașilor mai mari care vor să amâne ora de culcare cerând de mâncare.)
- Este bolnav.
- S-a lovit, s-a rănit sau îl doare ceva.
- Îi este frică sau are dificultăți într-o situație socială.

RĂSPUNDE NUMAI DUPĂ CE AȘTEPȚI

(ca să vezi dacă se liniștește singur) când:

- Plânsetele nu semnalează ceva urgent.
- Impui un program de masă și bebelușului îi este foame.
- Îl înveți să se liniștească singur.
- Ești în mijlocul unor treburi și nu poți pleca imediat.
- Ai nevoie de puțin timp pentru tine (ca să te duci la toaletă, să faci duș etc.).
- Încerci să-i formezi obiceiuri bune de somn (să adoarmă singur, să nu fie alăptat în timpul nopții).

ÎNCEARCĂ SĂ NU RĂSPUNZI DELOC CÂND BEBELUȘUL:

- Are o criză de furie.
- Este foarte obosit, dar refuză să doarmă.
- Îți solicită atenția pentru o problemă care nu este urgentă și decizi că nu poți sau nu vrei să întrerupi ceea ce faci ca să te duci la el. Multe situații care implică anxietatea separării se încadrează în această categorie. De exemplu, dacă trebuie să pleci ca să te duci la serviciu, ar putea începe să plângă de îndată ce este lăsat din brațe. Luându-l în brațe, nu faci decât să întârzii inevitabilul dacă tot trebuie să pleci. Interesant este că, atunci când își va da seama

că nu va obține ce vrea într-o asemenea situație, se va calma repede dacă pur și simplu îl vei ignora.

CUM RĂSPUNZI

De departe cel mai bun mod de a-l liniști pe bebeluș când plânge este să-l iei în brațe. Ajută și dacă îi cânți, dacă îi vorbești blând și liniștitor și, în cazul unui nou-născut sau bebeluș mic, dacă îl înfeși. Liniștea și lumina slabă în cameră sau o plimbare în aer liber ar putea de asemenea fi eficiente. Vezi mai multe sugestii la pagina alăturată. Vei ajunge să-ți cunoști bebelușul cel mai bine și în scurt timp vei descoperi cele mai bune metode de a-l liniști.

SUZETE

Nu este clar dacă este bine sau nu să-i dai bebelușului o suzetă ca să-și satisfacă impulsul puternic de a suge. Numeroase studii au demonstrat că bebelușii care folosesc suzete nu sug la sân la fel de mult timp ca restul (vezi caseta), deși există și dovezi că suzeta reduce riscul de moarte subită a sugarului (vezi p. 63).

Pe de altă parte, suzeta a fost asociată cu o creștere ușoară a riscului de otită recurentă. De asemenea, dacă este folosită după vârsta de doi ani, poate împinge în afară dinții din față, care pot necesita mai târziu o corecție ortodontică („aparat dentar").

Mamele care alăptează pot să-i ajute pe bebeluși să stea liniștiți prelungind ședințele de alăptat, minutele de supt suplimentare fiind în esență nonnutritive. Dar această soluție consumă timp și poate provoca ragade. Un alt mod de a rezolva problema impulsului de a suge este să-l lași pe bebeluș să-ți sugă degetul mic. Poți să ții palma în sus, să îndoi degetul mic în formă de „C" și să-l introduci în gura bebelușului până când vârful se sprijină de palatul dur. (Unghia degetului mic trebuie să fie tăiată scurt.) Totuși, dacă înlocuiești suzeta cu degetul tău mic, nu previi confuzia mamelonului (dacă aceasta este într-adevăr un fenomen real) și tot trebuie să ții bebelușul în brațe perioade lungi de timp. Ținând seama de toate cele de mai sus, folosirea unei suzete ar putea să nu pară atât de nerezonabilă în cazul unui astfel de bebeluș.

MAI MULTE **DESPRE** suzete și alăptat

Susținătorii alăptatului la sân consideră că, sugând o suzetă, un bebeluș suge mai puțin la sân, ceea ce poate afecta lactația. În plus, ei cred că bebelușii pot să sufere de „confuzia mamelonului" și să nu sugă corect la sân din cauza experienței de a suge o suzetă. Totuși, aceste concluzii ar putea să nu fie justificate. Toate studiile care stau la baza acestei opinii negative despre suzete au un mare defect: în loc ca bebelușii să fie împărțiți aleatoriu de cercetători în două grupuri (cu și fără suzetă), părinții au luat decizia dacă să folosească sau nu suzeta cu bebelușii lor. Aceasta constituie o problemă deoarece intensitatea nevoii de a suge diferă de la un bebeluș la altul și este foarte posibil ca bebelușii cărora li s-au dat suzete să fi fost cei care aveau impulsurile de a suge cele mai intense. Cu alte cuvinte, este mai probabil să i se dea o suzetă unui bebeluș care plânge des pentru că are nevoie să sugă ceva. Așadar, ceea ce studiile menționate ar putea arăta este că bebelușii cu un impuls puternic de a suge nu sug la sân la fel de mult timp ca aceia care au un impuls de a suge mai puțin intens. Acești bebeluși s-ar putea deosebi de alții, iar momentul înțărcării ar putea fi determinat de caracteristicile lor personale, nu de suzetă. Mai mult, un bebeluș care este întotdeauna dornic să sugă va suge la sân mult și des. Poate că mama lui încetează alăptarea mai devreme decât alte mame pentru că i se pare că îi consumă prea mult timp. În plus, nici o dovadă adusă până acum nu a confirmat că, de fapt, această confuzie a mamelonului se produce cu adevărat la nou-născuți.

Tehnici de liniștire

ȚINUTUL ÎN BRAȚE

Luând bebelușul în brațe și ținându-l aproape de corpul tău, preferabil astfel încât să-ți audă bătăile inimii ori să te audă cântându-i, sau purtându-l într-un portbebe de tip eșarfă sau de tip marsupiu, îl vei ajuta să se simtă în siguranță.

ÎNFĂȘATUL

Înfășatul reproduce experiența din uter și poate să liniștească un copil care plânge și să-l facă să adoarmă. Vezi la p. 34 cum se înfașă un bebeluș.

BAIA

Unii bebeluși se liniștesc dacă îi pui în cădiță și îi stropești sau le torni ușor cu mâna apă pe corp. Sau ai putea să-l iei pe bebeluș cu tine în cadă și să-l ții în brațe în apa caldă.

STIMULAREA

Unii bebeluși se plictisesc ușor. Dacă-i arăți bebelușului tău o jucărie viu colorată ori suspendată sau îi pui muzică, s-ar putea să-l distragi și să-l faci să nu mai plângă.

LEGĂNATUL

Mișcarea ușoară, de exemplu legănatul într-un balansoar, pe umăr, în poală sau într-un hamac (vezi p. 167), sau dansul cu el în brațe îl poate calma.

PLIMBAREA

O plimbare în aer liber pare să dea rezultate în cazul unor bebeluși.

Comunicare alternativă

De la șase, șapte luni poți să începi să-l înveți pe bebelușul tău limbajul semnelor și pe la opt, nouă luni va putea să-ți răspundă. Copilul din imaginea din dreapta spune „te rog" în limbajul semnelor. Folosind semne standard concepute pentru surzi, tu și copilul puteți purta o conversație mută. Există semne pentru „lapte", „foame", „obosit/culcare", „scutec", „mai vreau" și pentru aproape orice ai putea avea nevoie.

Când a fost lansată ideea de a-i învăța limbajul semnelor pe bebelușii fără probleme de auz, unii specialiști în pediatrie și-au manifestat îngrijorarea că, prin folosirea semnelor în loc de cuvinte, vorbirea va fi întârziată. Totuși, nu s-a dovedit că se întâmplă așa ceva, iar o serie de studii arată chiar că, începând să folosească mai devreme limbajul prin semne, copilul își va însuși limbajul vorbit mai repede.

Cercetări recente au arătat că folosirea gesturilor pentru a comunica pe la vârsta de 14 luni are un efect semnificativ asupra capacității copilului de a conversa la vârsta școlară.

Oamenii de știință cred despre comunicarea nonverbală între părinți și copil că stimulează creierul și îi dă acestuia un avans important în însușirea vorbirii. Studii anterioare au indicat că acest efect are legătură cu modul în care părinții vorbesc cu copilul. Acum se știe că modul în care părinții gesticulează cu copiii pare să le afecteze vocabularul.

Poți folosi internetul pentru a găsi site-uri cu dicționare gratuite pentru limbajul românesc al semnelor (de exemplu, http://dlmg.ro). Dar odată ce știi ce semne vrei să-l înveți pe copilul tău, cum procedezi?

Folosește semnul atunci când cuvântul este adecvat: de exemplu, semnul pentru „lapte" când te pregătești să-i dai să mănânce, semnul pentru „ora de culcare" când este timpul să se culce etc. Ai putea crede că bebelușul tău ar învăța un semn mai repede dacă ai spune cuvântul sau conceptul cu voce tare în momentul în care folosești semnul, dar mulți experți în limbajul mimico-gestual recomandă să nu se procedeze astfel. Ei consideră că bebelușul va învăța mai repede semnul dacă nu este însoțit de cuvânt.

Se speră că, învățându-l pe bebeluș limbajul semnelor, vei evita frustrarea care apare ori de câte ori el nu poate să-ți spună ce vrea, iar tu nu poți să-ți dai seama. Iar un bebeluș mai puțin frustrat va plânge mai puțin. Majoritatea copiilor pot spune câteva cuvinte abia la 15–18 luni, deși unii încep să vorbească cu câteva luni mai devreme. La alții, dezvoltarea limbajului este și mai lentă. De la opt, nouă luni până la vârsta la care copilul tău își însușește un vocabular destul de bogat pentru a-și exprima nevoile, puteți „vorbi" între voi prin semne.

COLICI

Acest termen se referă la episoadele lungi de plâns ale bebelușilor care nu au legătură cu foamea sau cu alte nevoi obișnuite ale acestora. Se spune că aproximativ 20% din bebelși suferă de colici, dar această cifră include mulți bebeluși afectați de forme mai ușoare. În timpul unei crize de colici, un bebeluș care a fost liniștit toată ziua își trage deodată genunchii spre abdomen, își încleștează pumnii și începe să țipe. În ciuda eforturilor tale de a satisface orice nevoie ar putea avea bebelușul, el continuă să plângă ore întregi. De obicei, aceste episoade de plâns apar pe la două–patru săptămâni, cresc treptat în durată și intensitate și culminează pe la șase–opt săptămâni. După ce ating nivelul maxim, simptomele se atenuează spectaculos. Episoadele devin din ce în ce mai ușoare până când dispar complet, de obicei pe la trei luni, dar uneori persistă până la șase luni. Colicile se produc cel mai adesea seara, terminându-se între 11 și 12 noaptea. În cazurile cele mai severe, bebelușul poate să plângă toată ziua.

Colicile afectează în egală măsură băieți și fete, copii alăptați și copii hrăniți cu lapte praf, bogați sau săraci, întâi născuți sau nu, născuți normal sau prin cezariană.

Majoritatea pediatrilor consideră că acestea nu sunt periculoase și nu au un efect de durată asupra copilului. Dar în unele cazuri au un efect puternic asupra părinților.

După multe nopți lungi în care l-au auzit pe bebeluș plângând, adesea fără a putea să-l aline suficient, sentimentele lor față de el se pot schimba. Ar putea începe să creadă că a fi părinte aduce mai puțină satisfacție decât au sperat și să nu reușească să stabilească o legătură atât de apropiată cu bebelușul cât ar fi fost în lipsa colicilor. Uneori este normal să te superi pe un bebeluș că este atât de dificil. În momentele în care părinții nu simt decât iritare și exasperare, în loc să-și exprime dragostea pentru bebeluș, exprimă emoții mai negative. Iar la sfârșit, când săptămânile de colici se termină, atitudinea părinților față de copil și modul în care îl tratează ar putea fi sensibil diferite. Colicile pot duce la abuzuri împotriva copiilor în momentele în care frustrarea și supărarea părinților ating niveluri critice.

Colicile pot afecta și bebelușul. Unele studii sugerează că bebelușii care au suferit de colici sunt mai predispuși la probleme de alimentație și de somn, au personalități mai dificile și ar putea avea probleme de comportament la grădiniță. Nu este greu de imaginat că plânsul intens fără alinare poate afecta dezvoltarea emoțională a unui copil. Dar oare asemenea schimbări se datorează colicilor sau altor cauze? De exemplu, bebelușii care suferă de colici ar putea avea pur și simplu temperamente mai dificile care, cu sau fără plâns, ar produce aceleași rezultate în ce privește comportamentul. Sau poate că săptămânile de plâns au afectat negativ stilul parental, ceea ce i-a făcut pe copii să se comporte astfel. Prin urmare,

REGULA CELOR 3

În 1954, dr. M. Wessel a dat colicilor o definiție care a „prins". Potrivit acesteia, se consideră că un copil altminteri sănătos are colici dacă plânge cel puțin:

- 3 ore pe zi,
- 3 zile pe săptămână,
- 3 săptămâni la rând.

În realitate, nu ai nevoie de această definiție ca să-ți dai seama că bebelușul tău are colici; urletele se vor repeta aproape sigur în fiecare seară. Și bineînțeles că nu trebuie să aștepți trei săptămâni ca să fii sigură că este vorba despre colici. Dar o definiție larg acceptată a colicilor este utilă pentru clasificarea pacienților în studiile cercetătorilor.

O definiție mai practică a colicilor pentru părinți este: episoade zilnice de plâns puternic și continuu fără o cauză evidentă, greu de potolit și foarte chinuitor pentru tine.

7 teorii curente despre cauzele colicilor

1 **Imaturitate intestinală și gaze.** În timpul crizelor, bebelușii arată ca și cum ar avea dureri abdominale și adesea elimină gaze. Această teorie nu explică, totuși, de ce colicile apar mai ales seara și nu se manifestă imediat după naștere, nici de ce bebelușii arată la fel și când plâng din alte cauze.

2 **O reacție la proteinele din laptele de vacă** din formula de lapte praf sau transmise prin laptele matern după consumul de lapte de vacă de către mamă. La un mic procent din bebelușii care suferă de colici simptomele se ameliorează considerabil dacă li se dă o formulă de lapte hipoalergenică sau dacă mamele nu mai consumă lapte (sau alte alimente suspecte). Totuși, această soluție nu funcționează la majoritatea bebelușilor cu colici și nu explică de ce colicile apar mai ales seara.

3 **O reacție a bebelușului când părinții neexperimentați nu observă semnalele lui și nu-i satisfac nevoile.** Un studiu a demonstrat că, într-un grup de mame și de bebelași, colicile au putut fi reduse învățându-le pe mame să recunoască mai bine semnalele bebelușilor și să reacționeze mai prompt și mai eficient. Totuși, majoritatea mamelor și tatilor copiilor care suferă de colici nu au nici o problemă să recunoască și să răspundă dorințelor și nevoilor bebelușilor lor.

4 **Oboseală excesivă.** Se știe că bebelușii și copiii obosiți sunt agitați și irascibili. Apariția colicilor seara s-ar putea datora faptului că oboseala este maximă la sfârșitul zilei. Dispariția colicilor după vârsta de șase–opt săptămâni ar putea avea legătură cu faptul că bebelușii care nu au colici au un simț mai bun al ciclurilor zi–noapte și beneficiază de intervale de somn mai lungi în timpul nopții între vârsta de două și trei luni. Dar, deși pare logic, nu există încă dovezi că tocmai colicile reprezintă o problemă de somn.

5 **Un temperament foarte agitat.** Ca în cazul tuturor trăsăturilor de personalitate, există o diversitate de tipuri de bebelași cu colici: unii nu au deloc perioade agitate, alții au colici ușoare, iar alții au colici severe. De multe ori, un părinte de bebeluș care suferă de colici are un istoric familial de colici. (Unele trăsături de personalitate se moștenesc.) Mai mulți specialiști presupun că unii bebelași cu colici au o sensibilitate crescută la stimuli senzoriali. Ei sunt deranjați mult mai mult decât alții de zgomote, de lumini puternice și de senzații la nivelul pielii. La acești bebelași colicile sunt provocate de ceea ce ei percep a fi un mediu plin de asemenea stimuli. Totuși, nu există destule dovezi solide care să confirme sau să infirme această ipoteză.

6 **Mai multe bacterii „rele" decât „bune" în intestine.** S-a descoperit că bebelușii care suferă de colici au mult mai puține bacterii nonpatogene, cum ar fi, de exemplu, lactobacili, în conținutul scaunului în comparație cu alți bebelași. Când unor bebelași cu colici li s-au dat lactobacili în cadrul unui studiu experimental, la majoritatea s-a observat o ameliorare a simptomelor, spre deosebire de bebelușii care nu primiseră probiotice; totuși, acest fapt nu explică de ce simptomele se manifestă mai acut seara și noaptea.

7 **Un rezultat al presiunii pe ceafa bebelușului în timpul nașterii.** O asemenea presiune ar putea perturba funcția normală a părții posterioare a craniului și a vertebrelor superioare ale gâtului. Această explicație este propusă de susținătorii osteopatiei craniene, dar nu există dovezi în acest sens.

este important să reții că, din experiența celor mai mulți pediatri, aproape toți bebelușii și părinții trec cu bine de perioada colicilor și atașamentul dintre ei nu se schimbă.

Prin tradiție, se crede despre colici că sunt provocate de dureri abdominale datorate imaturității intestinale sau „gazelor". De fapt, cuvântul „colică" vine de la grecescul *kolikos*, care înseamnă „al colonului". Totuși, această teorie și altele referitoare la cauzele colicilor nu au fost demonstrate în mod satisfăcător (vezi p. 178). Mulți oameni de știință consideră colicile un set de simptome care au mai multe cauze posibile, nu doar una. S-ar putea ca unele dintre teoriile descrise să fie corecte. Pe de altă parte, este posibil ca toate să fie greșite și cauza adevărată a colicilor să fie încă necunoscută. Ceea ce se poate spune cu certitudine este că mai sunt multe lucruri de aflat despre colici.

TRATAMENTUL COLICILOR

Remediile obișnuite pentru tratarea colicilor pot fi împărțite în trei categorii: specifice, nespecifice și ineficiente. Deși nici unul nu s-a dovedit 100% eficient, dacă vreunul dintre ele pare să-l liniștească pe bebelușul tău chiar și pentru câteva clipe, merită să-l folosești în continuare. Vor exista momente când, cu toate eforturile tale, nu vei reuși să-i alini suferința. Când toate încercările tale de a-l liniști eșuează, pune-l în pătuț înfășat (vezi p. 34) și stinge lumina. Uneori pare să ajute mult dacă îl lași să plângă câteva minute. Să nu crezi nici o clipă că plânsul lui persistent se datorează faptului că tu nu poți fi un părinte destul de bun. Adevărul este că uneori nimeni nu va putea să-l liniștească.

TRATAMENTE NESPECIFICE

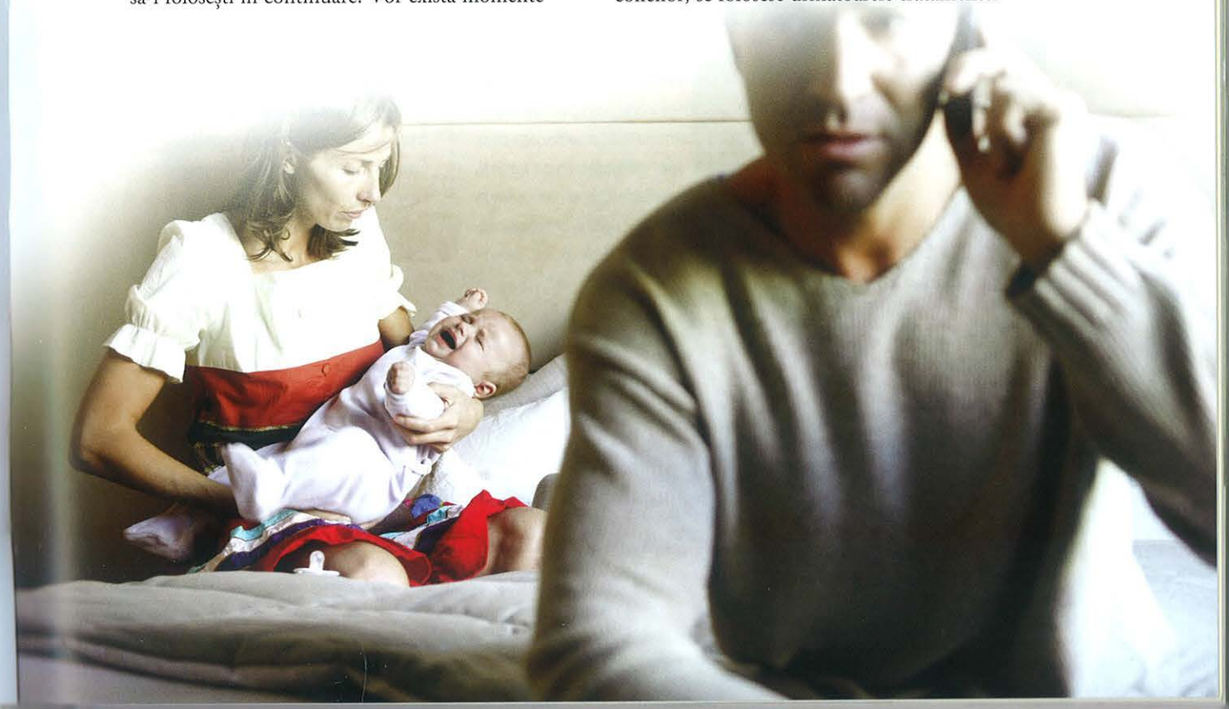
Evident, acestea nu combat cauza colicilor, dar uneori oferă o alinare de moment. Accentul ar trebui să fie pus pe „uneori".

CEAI DE MUȘEȚEL SAU DE FENICUL

Dat cu biberonul la temperatura camerei atunci când copilul plânge, ceaiul de plante medicinale s-a dovedit mai eficient decât un placebo pentru a reduce durata și intensitatea plânsetelor. Eficacitatea celorlalte remedii din această categorie, ilustrate la p. 181, nu a fost demonstrată științific, dar ele au rezistat probei timpului.

TRATAMENTE SPECIFICE

În funcție de teoria adoptată cu privire la cauza colicilor, se folosesc următoarele tratamente:



eliminarea laptelului sau a alimentelor care produc gaze din alimentația mamei la bebelușii alăptați la sân și trecerea la o formulă hipoalergenică la bebelușii hrăniți cu lapte praf (teoria gazelor intestinale, teoria alergiei la lapte sau la alte alimente); învățarea părinților să observe când bebelușul are nevoie de ceva (teoria interacțiunii părinte–bebeluș); lăsarea bebelușului să plângă până obosește și adoarme (teoria problemei de somn); punerea bebelușului înfășat într-o cameră liniștită, cu stimuli senzoriali minimi (teoria temperamentului); sau administrarea de probiotice (teoria dezechilibrului bacterian).

În general, tratamentele specifice dau rezultate doar la un procent mic de bebeluși cu colici, poate fiindcă există multe etiologii ale acestei probleme sau poate fiindcă nici una dintre teorii nu este corectă. Tratamentul cel mai nou, administrarea de probiotice, este interesant și foarte promițător, dar sunt necesare mai multe studii care să-i confirme eficiența.

TRATAMENTE INEFICIENTE

Multor generații de părinți li s-au recomandat sau au folosit remedii care se eliberează fără rețetă medicală, cum ar fi Infacol și poțiune carminativă, și majoritatea vor garanta că funcționează. Totuși, nu există nici o dovadă că simeticona, principalul ingredient din Infacol și din alte leacuri anticolici, este eficientă în tratarea colicilor; de fapt, studiile efectuate au arătat că este la fel de eficientă ca un placebo în ameliorarea simptomelor colicilor. Nici poțiunea carminativă nu are o valoare terapeutică dovedită. Faptul că simptomele se ameliorează la administrarea unuia dintre aceste remedii se datorează probabil evoluției naturale a colicilor (vezi caseta) mai degrabă decât virtuților terapeutice proclamate de fabricant.

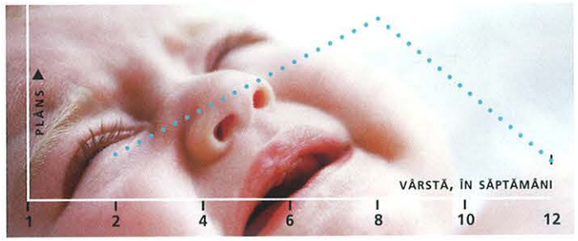
CE FACI CÂND ARE COLICI

Ca majoritatea părinților, vei avea două posibile reacții când copilul va plânge pentru prima dată ore întregi. Mai întâi, îți vei face griji că ar putea să fie ceva grav. (O vizită la medicul de familie este o idee bună în acest moment, pentru a exclude orice problemă medicală care ar putea să-i provoace bebelușului tău atâta suferință.) Apoi, vei crede probabil că bebelușul continuă să plângă pentru că nu ești un părinte destul de bun.

În ciuda faptului că ești probabil un părinte foarte capabil, tendința de a te învinovăți pentru plânsul bebelușului va agrava problema, căci el ar putea simți frustrarea și îngrijorarea ta, devenind și mai agitat. Din păcate, colicile apar când ești părinte de puțin timp și ai, poate, îndoieli cu privire la capacitatea ta de a fi un părinte bun și când ești în mod cert epuizat(ă) de mesele dese din timpul nopții. Din cauza unor modificări hormonale, mamele pot avea schimbări bruște de dispoziție și accese de tristețe. Vezi la p. 182 câteva moduri de a supraviețui acestei experiențe.

MAI MULTE **DESPRE** evoluția naturală a colicilor

Severitatea colicilor crește treptat și atinge nivelul maxim la șase–opt săptămâni, după care, brusc, se produce o ameliorare sensibilă. Aceasta poate explica de ce simeticona, poțiunea carminativă și alte așa-zise leacuri, care nu au nici o valoare demonstrată, sunt considerate de părinți „medicamente minune". Dacă, în căutare disperată de alinare, unul dintre aceste remedii este introdus în perioada de apogeu, ameliorarea spectaculoasă care urmează ar putea fi pusă pe seama remediului, când, de fapt, se datorează evoluției naturale a colicilor.



Tehnici de încercat pentru calmarea colicilor

MIȘCARE

Poți să ții bebelușul în brațe și să-l legeni ritmic, să-l legeni într-un leagăn sau într-un balansoar, să-l pui în cărucior și să-l împingi ritmic înainte și înapoi. Una dintre cele mai eficiente tehnici este plimbarea cu mașina, așezat în scaunul lui, bineînțeles.

MASAJ

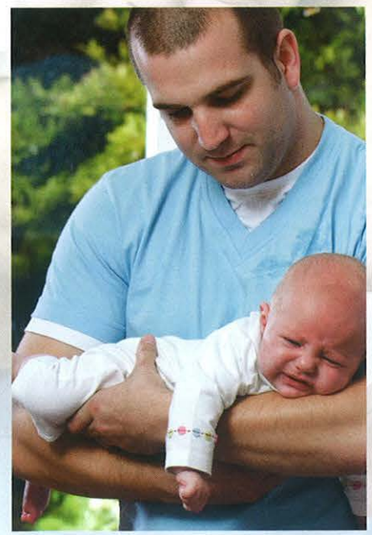
Cu mâna făcută căuș, masează ușor burtica bebelușului dintr-o parte în alta și apoi în sensul acelor de ceasornic. Fă aceste mișcări doar când bebelușul nu are dureri.

VIBRAȚIE

Remediile care folosesc vibrația și zgomotul pot fi și ele eficiente; unii cred că aceste tehnici funcționează pentru că imită mediul intrauterin. Pentru a încerca această metodă, pune-l pe bebeluș în scaunul de mașină și ține scaunul pe o mașină de spălat vase, pe o mașină de spălat rufe sau pe un uscător de rufe în funcțiune.

TIGRU ÎN COPAC

Poți să încerci să ții bebelușul în brațe în această poziție când este relaxat sau când plânge, îmbrăcat sau dezbrăcat. Ține-l astfel încât să se sprijine pe amândouă brațele tale și cu degetele răsfirate încearcă să-l masezi ușor pe ambele laterale ale burticii. De asemenea, poți să te plimbi cu el în această poziție sau să-l pui pe un genunchi.



6 moduri de a supravieţui săptămânilor de colici

1 **Du-te cu bebeluşul la medic.** De îndată ce accesele lungi de plâns încep să te îngrijoreze, du-te cu bebeluşul la medic ca să confirme diagnosticul de colici. Asta ar trebui să-ţi dea certitudinea că nu este nimic grav.

2 **Cere ajutor.** Pe lângă compătimire şi empatie, lasă-i pe apropiaţii tăi să te ajute oferindu-ţi din timpul lor. Prezenţa unei persoane înţelegătoare alături de tine în serile dificile este benefică. La fel şi posibilitatea de a scăpa de plânsete o perioadă scurtă de timp ca să te linişteşti. Dacă altcineva se va ocupa de copil şi îţi va permite astfel să tragi un pui de somn, să faci puţină gimnastică sau să mai ieşi din casă, vei fi mult mai bine pregătită pentru încă o noapte de plânsete.

3 **Consolidează-ţi latura raţională.** Deşi raţional ştii că nu eşti de vină pentru colici şi că până la urmă vor trece, emoţional ai tendinţa să ignori momentan aceste adevăruri, simţindu-te absolut incapabilă să faci faţă acestei torturi care pare că nu se mai termină. Repetă-ţi iar şi iar că nu tu ai provocat colicile şi că acestea vor dispărea curând sau lasă asemenea mesaje prin casă. Foloseşte puterea gândirii pozitive; te va ajuta să treci prin această etapă neplăcută.

4 **Înţelege-ţi rolul.** După ce te-ai convins că nu ai contribuit la apariţia colicilor, concentrează-te pe ce poţi face să-ţi ajuţi copilul. Foloseşte tehnicile nespecifice de la p. 181. De asemenea, decide împreună cu partenerul, asistenta comunitară sau medicul tău ce remedii specifice sunt adecvate, dacă există. Reaminteşte-ţi frecvent că rolul tău de părinte este să-ţi ajuţi copilul să treacă prin această perioadă grea. Cel mai bun mod de a-l ajuta este să faci tot posibilul să-ţi păstrezi calmul şi să-i oferi dragoste şi alinare.

5 **Ai grijă la depresia post-partum.** Reţine că aceasta este mai probabilă dacă bebeluşul este dificil. Serile şi zilele stresante de plâns, epuizarea şi sentimentul că plânsul nu se va termina niciodată pot contribui la apariţia unor momente de depresie. Dacă eşti foarte tristă, lipsită de energie, plângăcioasă sau disperată, sună-ţi doctorul.

6 **Recunoaşte când eşti supărată.** Dacă nu eşti superman sau supermamă, te vei simţi frustrată că nu poţi să-ţi alini bebeluşul şi să-l faci să nu mai plângă. Uneori, s-ar putea chiar să te superi pe bebeluşul tău. Este normal. Totuşi, dacă aceste sentimente se repetă sau dacă ai tentaţia să loveşti bebeluşul sau să-l iei şi să-l zgudui, cere ajutor imediat. Ai nevoie de o pauză, de o şansă să te odihneşti şi să te relaxezi. Trebuie ca partenerul tău sau alţi membri ai familiei (sau prieteni apropiaţi) să te ajute şi să-ţi ţină locul când nu mai poţi. Sigur nu vrei să-i faci rău bebeluşului tău, dar, dacă eşti destul de obosită, izolată, frustrată şi supărată, ai putea să-ţi pierzi controlul şi să-l loveşti.

CAPITOLUL 9

ÎNGRIJIREA COPILULUI MIC

ANTICIPÂND SCHIMBĂRILE

După ce trec primele săptămâni, bebelușul tău ar trebui să ia constant în greutate și să aibă un orar mai regulat de somn, așa că poți începe în sfârșit să te relaxezi și să te bucuri cu adevărat de el. Fiecare lună aduce noi realizări – și provocări (vezi Capitolul 5) –, dar ai mai multă încredere în capacitatea ta de a interpreta nevoile bebelușului și de a a avea grijă de el cum se cuvine. Multe dintre îngrijirile pe care i le-ai acordat după naștere – de exemplu, îngrijirea cordonului ombilical sau a circumciziei – nu mai sunt necesare, iar pe altele – cum ar fi hrănirea și schimbatul scutecelor – aproape sigur le stăpânești foarte bine. La fel cum al doilea trimestru de sarcină este considerat în mod normal cel mai puțin problematic și cel mai plăcut, așa sunt și lunile primei copilării.

Totuși, după vârsta de 12 sau 15 luni, copilul tău va începe să aibă păreri proprii despre ce vrea și ce nu vrea să facă. Iar dacă îți închipui că va fi relativ ușor să-i faci baie, să-l îmbraci și să-l speli pe dinți când va mai crește, s-ar putea să nu fie așa. Relația voastră se dezvoltă și, când bebelușul va începe să comunice, va avea mai multe de spus despre ceea ce i se întâmplă. Așa că, pe lângă sarcinile propriu-zise (tăiatul unghiilor, pieptănatul etc.), va trebui să faci față dispoziției copilului de a coopera sau nu cu eforturile tale.

Impulsul copilului de a se afirma își are rădăcinile în fragedă pruncie și îi permite să progreseze treptat de la reflexe (de exemplu, reflexul de tresărire, vezi p. 28) la acțiuni din ce în ce mai controlate, voluntare (inclusiv mișcări ale mâinilor și ale degetelor pentru a arăta diverse lucruri). Pe la 24 de luni, copilul tău va simți nevoia să devină și mai independent și, deși s-ar putea să ți se pară că, din punct de vedere al comportamentului, devine dificil și obositor, ar trebui să interpretezi orice încercări de afirmare ca o expresie pozitivă a independenței și a abilităților lui crescânde, nu ca sfidare și obrăznicie.

Există moduri în care îți poți învăța copilul să aibă grijă de el care îți vor ușura viața și îl vor ajuta să devină mai îndemânatic și mai sigur de sine. Ține seama că ceea ce ție ți se pare ușor ar putea fi mult mai greu de învățat pentru el. Scopul tău ar trebui să fie să încurajezi tenacitatea și respectul de sine ale copilului mic și cel mai bun mod de a face un asemenea lucru este să te asiguri că aveți o relație afectuoasă.

3 moduri de a scoate la suprafață ce este mai bun în copilul tău

1 **Ajută-l să se simtă sigur de sine.** Așteaptă-te ca micuțul să reușească. Tu ai o influență importantă asupra modului în care el se vede pe sine; de exemplu, dacă va crede că tu ești convinsă că el poate să învețe să se spele pe dinți, se va strădui mai mult pentru că și el va crede în sine. Adoptă o atitudine pozitivă față de copil chiar dacă progresele sunt lente. Spune-ți că există întotdeauna posibilități de schimbare și de perfecționare; așteptările mici pot duce la realizări mici.

2 **Tratează-ți copilul ca pe o ființă specială și unică.** Deși bebelușul tău ar putea moșteni caracteristici prin care îți seamănă, el rămâne un individ unic. Poți să-l ajuți să-și dezvolte pe deplin potențialul recunoscându-i punctele tari și pe cele slabe și sprijinindu-l în conformitate cu nevoile lui.

3 **Fii un bun model pentru el.** Deoarece copilul mic te urmărește, te copiază și este influențat puternic de tine tot timpul, nu este deloc surprinzător că începe să se poarte ca tine. De aceea, ai grijă să te porți așa cum ai vrea să se poarte el. Încearcă să-ți dai seama de orice comportament care nu îi este benefic și, dacă este necesar, străduiește-te să-l schimbi.

ECHILIBRU/DEZECHILIBRU

Specialiștii în problemele copiilor au descoperit că dezvoltarea emoțională trece invariabil prin perioade de calm și de mulțumire (echilibru) urmate de perioade de turbulență (dezechilibru) – în general la intervale de șase luni. De fapt, specialiștii consideră că, pentru ca dezvoltarea să continue, este nevoie ca o parte din „lucrurile bune" învățate anterior să fie abandonate. De exemplu, vârstele de doi și trei ani sunt relativ pozitive, dar vârsta de doi ani și jumătate poate fi foarte dificilă – „teribila vârstă de doi ani".

CONSTRUIREA UNEI RELAȚII

Pe măsură ce copilul tău crește și se dezvoltă, vei constata că dintr-un bebeluș neajutorat de care trebuie să ai grijă și ale cărui nevoi încerci să le înțelegi și să le satisfaci, el se transformă într-un participant entuziast la relația voastră, mai capabil să-și comunice nevoile și dorințele și să te determine să-i răspunzi așa cum vrea.

COMUNICARE BIDIRECȚIONALĂ

La câteva săptămâni, bebelușul tău va încerca să comunice printr-o gamă mai largă de reacții decât plânsul. De exemplu, ar putea arăta că nu-i place ceva începând să se „foiască", întorcând capul, arcuind sau încordând spatele, sugându-și degetul mare sau alt deget sau refuzând să te privească în ochi. Acest refuz este important, căci contactul vizual este unul dintre principalele moduri în care bebelușii comunică înainte de a putea vorbi (în afară de plâns, alte mijloace de comunicare sunt combinațiile de gesturi și de sunete, expresiile faciale și privirea). De aceea, trebuie să te uiți întotdeauna în ochii bebelușului tău când îi dai să mănânce, îl schimbi și îl alini. Dacă în același timp vei vorbi cu el (vezi caseta alăturată), va începe să învețe bazele limbajului. Va începe să răspundă la vocalizările tale gângurind și va dezvolta repede un repertoriu de sunete imitative.

Vorbind cu bebelușul tău, vei observa că se agită, gângurește, zâmbește sau pur și simplu se uită fix în ochii tăi. Desigur, nu înțelege ce spui, dar este capabil să urmărească intonația, ritmul vorbirii, gesturile și contactul vizual. În timp, sunetele cuvintelor care se repetă des îi vor deveni familiare; acestea vor fi probabil primele lui cuvinte.

La câteva luni, bebelușul va începe să joace un rol mai activ în relația voastră. Ar putea să întindă brațele spre fața ta când te apropii de pătuț, arătând că vrea să fie luat în brațe și alintat. Și când îl ții în brațe, ar putea să-și lipească intenționat fața de gâtul tău, să te cuprindă cu brațele sau să te mângâie pe față. Va descoperi chiar ce te face să zâmbești și ce îți atrage atenția – zâmbetele lui și sunetele pe care le rostește, de exemplu „ma" sau „da".

ZÂMBET ȘI RÂS

De fapt, a început să-ți zâmbească practic de când s-a născut, dar tu nu ai recunoscut un zâmbet în mișcările ușoare de la colțurile gurii lui. În următoarele săptămâni a „exersat" zâmbetul și a învățat să producă un zâmbet recognoscibil pe la șase săptămâni, ca reacție la o jucărie preferată, la un zgomot amuzant sau la o anumită acțiune a ta. Pe la patru luni, zâmbește ca răspuns la zâmbetele tale – acesta este zâmbetul „social" adevărat. Când te vede zâmbind, îți întoarce zâmbetul ca să-ți spună că simte la fel.

În curând, bebelușul tău va învăța să folosească diferite tipuri de zâmbet – cu buzele închise, cu dinții dezveliți sau cu gura deschisă – pentru a influența modul cum comunici cu el. Va râde dacă îl vei gâdila sau vei scoate un sunet plăcut. Ca și zâmbetul, râsul stimulează comunicarea continuă dintre tine și bebelușul tău și asigură repetarea acțiunii care l-a provocat, căci vei fi încurajată să-l faci din nou să râdă.

ARĂTAT CU DEGETUL

Pe la șase luni, bebelușul tău va începe să arate cu degetul obiecte la care nu ajunge și tu vei răspunde luând jucăriile de jos și dându-i-le. Pe la un an, va arăta cu degetul nu numai când va avea nevoie de ceva, dar și când va dori să împărtășească o experiență cu tine. Ar putea să-ți atragă atenția arătând cu degetul un alt copil în cărucior pentru a-ți spune că acesta i se pare interesant. Va arăta cu degetul ca să demonstreze că știe cum se numește ceva. Dacă-i vei spune „Arată-mi picioarele", ți le va arăta. Chiar când va începe să vorbească va continua să arate regulat cu degetul ca să completeze cuvintele. De exemplu, ar putea să ducă mâna la cap și să spună „căciuliță" pentru a-ți cere să-i pui căciulița.

Cum vorbești cu copilașul tău

Când vorbesc cu bebelușii sau cu copiii mici, părinții folosesc instinctiv ceea ce se numește în general „limbaj infantil". Acesta presupune vorbirea pe un ton înalt și subțire și folosirea unor tipuri de intonație foarte diverse, care include adesea ridicarea tonului la sfârșitul fiecărei propoziții, ceea ce face acest stil de a vorbi captivant și melodios. Părintele rostește frecvent numele bebelușului, îi pune întrebări, îl încurajează să răspundă, folosește gesturi explicative și contactul fizic regulat. Părintele se referă doar la ceea ce poate fi văzut, auzit sau simțit în momentul respectiv, folosind propoziții scurte și simple, iar vorbirea este relativ lentă, ritmică, cu foarte multe repetiții. Când copilul „spune" ceva, părintele dezvoltă asta, pentru o comunicare bidirecțională care să semene cât mai mult cu o conversație. De exemplu, când copilașul tău arată cu degetul ceea ce porți și spune „rochia lui mami", poți să răspunzi „Da, este rochia mamei. Asta e rochia de seară a lui mami. E roșie cu floricele albe. Ce zici, e frumoasă?"

Experimentele au demonstrat că, la doar câteva ore după naștere, nou-născuții manifestă o preferință pentru vorbirea infantilă față de vorbirea normală și acest lucru este important în însușirea limbajului. Dar valoarea reală a vorbirii infantile nu constă în faptul că îl ajută pe copil să învețe cuvinte și gramatică, ci în aceea că îmbunătățește și stimulează interacțiunea susținută între părinte și copil astfel încât acesta din urmă este încurajat să fie atent, să înțeleagă și să încerce să vorbească. Pe măsură ce crește, îți vei adapta modul de a vorbi în raport cu reacțiile lui, cu nivelul lui de înțelegere și cu capacitatea lui de a produce limbaj. Vei începe să folosești propoziții mai lungi cu structuri noi.

Dialogurile prelimbaj dintre adulți și bebeluși au multe din caracteristicile comportamentului lingvistic de mai târziu și, de fapt, pun bazele dialogurilor reale, verbale, de mai târziu. De asemenea, ele le dau bebelușilor sentimentul că au capacitatea să comunice și să fie în interacțiune ritmică cu părinții, mai ales dacă mama sau tata răspunde cu sensibilitate la încercările bebelușului sau ale copilului mic de a participa la conversație.

Indiferent de mijloacele folosite pentru a „conversa", unul dintre participanți trebuie să comunice pe rând: când unul vorbește, celălalt ascultă, apoi rolurile se inversează. Fiecare participant este foarte atent la răspunsul celuilalt și reacționează în consecință; în interacțiunea părinte–copil, răspunsurile sunt menite a întreține „conversația". Bebelușul poate răspunde la început gângurind încet, apoi din ce în ce mai tare, după care tace și așteaptă să vadă ce mai zice mama sau tata. La rândul său, mama sau tata va reacționa cu din ce în ce mai mult entuziasm, va imita expresiile faciale ale bebelușului și momentele lui de liniște și va provoca un nou ciclu de dialog însuflețit.

Cum îi faci masaj copilașului

Masajul ușor este un mod excelent de a consolida atașamentul dintre voi. Ca să-l masezi, poți să-l ții pe genunchi sau să-l așezi culcat pe un prosop moale și cald sau pe o salteluță într-o cameră caldă și liniștită. Poți începe să masezi bebelușul îmbrăcat, dacă ți se pare că nu se simte confortabil. Masează-l ușor pe spate și de-a lungul șirei spinării și al membrelor, în sus și în jos. Pe la două luni, poți încerca un masaj complet folosind un ulei adecvat (vezi *Masajul bebelușului*, carte apărută la Editura Litera). Totuși, nu-i face masaj dacă este obosit, îi este foame sau tocmai a mâncat.

SPATELE, BRAȚELE ȘI PICIOARELE

Întinde-te pe partea stângă și pune bebelușul culcat pe partea dreaptă, cu fața la tine. Masează-l cu toată palma dreaptă, de la ceafă până la baza șirei spinării – așa cum ai mângâia un pisic sau un cățel. Continuă această operațiune circa un minut.

Cu o mișcare circulară masează-l ușor pe omoplați și apoi în jos pe spate până la baza șirei spinării. Continuă această operațiune circa un minut.

Urmează brațele. Cu mișcări ușoare și relaxate treci de la umăr la braț. Continuă această operațiune circa un minut. Repetă masajul și la brațul drept.

Pune mâna pe șoldul bebelușului și masează blând în jos până la laba piciorului. Poți să-i scuturi ușor piciorul ca să-l ajuți să se relaxeze. Continuă această operațiune circa un minut. Repetă masajul și la piciorul drept.

RECUNOAȘTERE A MAMEI ȘI TATĂLUI

În primele săptămâni de viață, bebelușul tău va deveni din ce în ce mai sensibil la diferențele dintre tine și partenerul tău în ceea ce privește felul cum vorbiți, mirosiți, vă mișcați, îl manevrați și îi răspundeți când zâmbește, gângurește sau dă din picioare. Până la trei luni își va forma o impresie foarte detaliată despre părinții săi, care influențează modul în care va interacționa cu fiecare dintre voi și modul în care, la rândul vostru, îi răspundeți. De exemplu, când vede că se apropie mama, poate să anticipeze că va fi hrănit și să facă gesturile adecvate, iar dacă aude vocea tatălui începe să se agite și să dea din picioare pentru că va crede că urmează o repriză de joacă.

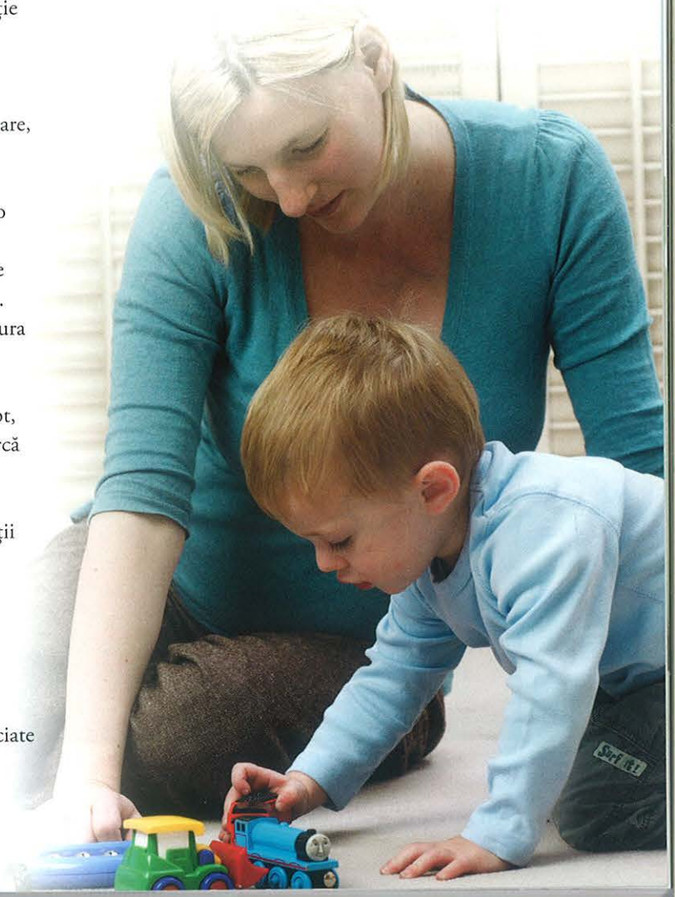
JOCURI

De pe la trei luni, bebelușul tău va începe să recunoască diferența dintre un ton furios și unul mulțumit și în următoarele luni va învăța ce reacție provoacă fiecare dintre acțiunile lui. Pe la opt, nouă luni poate ține minte un întreg repertoriu de comportamente care atrag genul de atenție care îi place cel mai mult – îmbrățișări suplimentare, laude, zâmbete și râsete. Ar putea chiar încerca să imite micile jocuri pe care le joci cu el – să te tachineze întinzându-ți o jucărie și apoi trăgând-o înapoi chiar când ești pe punctul să o iei sau jucând o versiune proprie de „cucu-bau". Jocurile de tachinare îl ajută să învețe să dea și să împartă. Deși aceste jocuri pot începe de la șase luni, va dura până când copilașul tău îți va da bucuros jucăria lui ca să te joci cu ea: faptul că te tachinează nu înseamnă că trebuie să-ți dea lucrurile lui. De fapt, jucăria este secundară în acest joc. Nici nu încearcă să te păcălească făcându-te să crezi că vei primi jucăria și apoi trăgând-o înapoi. În această etapă timpurie, jocurile de tachinare sunt simple imitații ale unor comportamente despre care copilul știe că te vor face să râzi.

JOCURI PENTRU FETIȚE, JOCURI PENTRU BĂIEȚI

Multe studii dovedesc că, deși neintenționat, părinții încurajează adesea anumite activități asociate cu sexul copilului, cu alte cuvinte tații inițiază jocuri mai dure cu fiii, dar jocuri mai liniștite cu fiicele. Mamele, de asemenea, sunt mai încântate când băieții lor se joacă cu camioane și cuburi de construit decât cu păpuși, și viceversa în cazul fetelor. Ambii părinți pot să-și îndrepte copilul spre jucării „potrivite". Pe măsură ce copiii cresc, atitudinile, comportamentele și așteptările părinților devin din ce în ce mai specifice sexului copilului, iar acest lucru afectează așteptările și valorile lor în ceea ce privește viitorul copilului.

Deși eliminarea completă a stereotipurilor de sex s-ar putea să nu fie posibilă, este important să fii conștientă că acestea s-ar putea să limiteze potențialul bebelușului tău. Dacă îi vei oferi bebelușului tău o mare varietate de oportunități de joacă și experiențe (vezi Capitolul 11), vei sprijini dezvoltarea multor abilități diferite.



CURĂȚENIA CORPORALĂ

Pe lângă îmbăierea copilului și spălatul părului, trebuie să-l înveți să se spele pe mâini după anumite activități, mai ales înainte de masă și după ce folosește toaleta.

IGIENA

Fiecare familie are propriile standarde de igienă. Unii cred că o igienă scrupuloasă a locuinței și a copiilor este necesară pentru a-i proteja de infecții; alții cred că puțină murdărie nu a făcut niciodată rău nimănui.

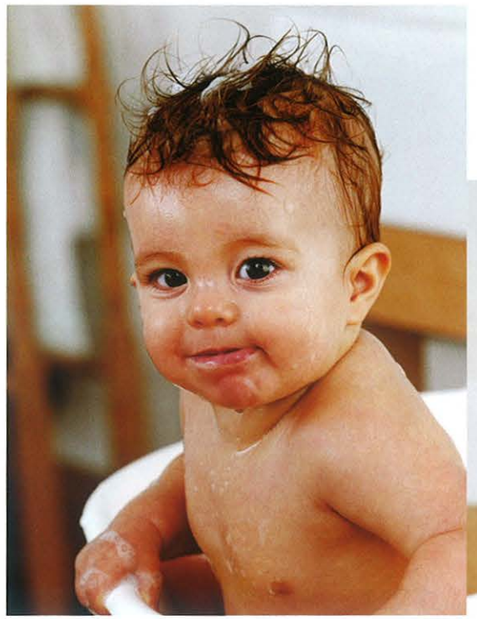
Este imposibil să-ți protejezi bebelușul de toate bolile și infecțiile; el va trebui să-și fortifice sistemul imunitar împotriva lor. Totuși, este important să menții un echilibru între sub- și supraprotecție când îl înveți reguli de igienă personală pentru toată viața.

Copiii sunt deosebit de vulnerabili la tulburări digestive precum diareea și voma și la boli contractate afară, împotriva cărora poți lupta învățându-i obiceiuri bune de igienă.

Când copilul tău începe să mănânce singur, obișnuiește-l să se spele pe mâini înainte de a mânca sau de a atinge mâncarea și învață-l să nu mănânce fructe sau legume nespălate. Ar trebui, de asemenea, să învețe să se spele pe mâini (sau să folosească un dezinfectant pentru mâini) după ce se duce la toaletă și după ce se joacă afară sau cu animale de companie. Supraveghează-l când se spală pe mâini sau verifică-l până când ești mulțumită de felul în care se spală. Asigură-te că știe care sunt laveta și prosopul lui – este mai igienic și îl poate încuraja să le folosească.

Mulți copii mici au păturici preferate care îi fac să se simtă în siguranță. Dacă și copilul tău are una, nu-l lăsa să o târască pe jos și apoi să o sugă. Spal-o des – dacă este nevoie, când copilul doarme și este mai puțin probabil să-i simtă lipsa.

Copiii mici care merg de-a bușilea sau se joacă pe pământ sau la groapa cu nisip tind să bage degetele murdare în gură sau să mănânce țărână și riscă să se îmbolnăvească de toxocarioză (vezi p. 191), o boală provocată de infecția cu viermele parazit *Toxocara*. Încearcă să-l împiedici pe copilul tău să mănânce țărână, nisip sau iarbă și descurajează-l să-și sugă degetele murdare. Taie-i unghiile scurt ca să intre cât mai puțină murdărie sub ele. Dacă ai în curte o groapă de nisip, ține-o acoperită când nu este folosită. Dacă ieși la plimbare cu copilașul tău, ia la tine șervețele umede ca să-l ștergi pe mâini.

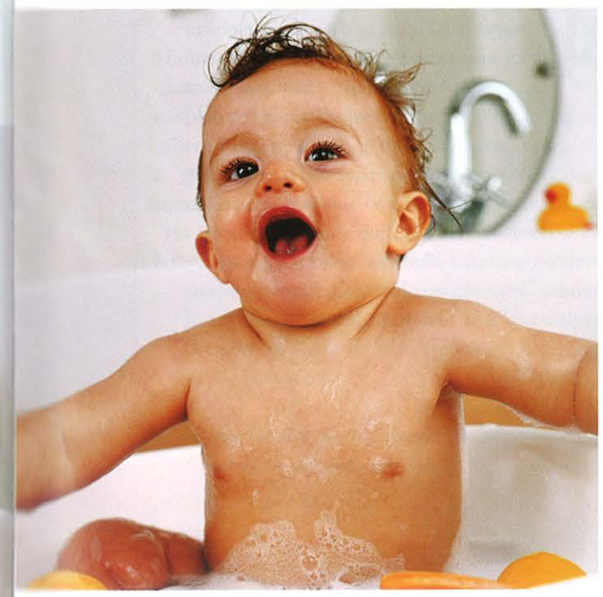


MAI MULTE DESPRE toxocarioză

Ouăle de Toxocara se găsesc în fecalele unor animale infectate, de exemplu câini și pisici, și pot rămâne în sol timp de doi ani sau chiar mai mult. Boala poate provoca astm, indigestie, apatie și chiar probleme de vedere. Tratamentul include steroizi pentru ameliorarea simptomelor și medicamente împotriva paraziților. Dacă ai animale de companie, poți reduce riscul de îmbolnăvire deparazitând pisoii și cățeii.

BAIA

În loc să fie însoțită de țipete ca atunci când era nou-născut, probabil că baia copilului este o experiență foarte plăcută acum. De fapt, deși uneori este greu să-l convingi să intre în cadă, adesea este și mai greu să-l convingi să iasă din ea. Baia este o ocazie extraordinară pentru copil să se relaxeze și să se distreze. Poate să se joace cu jucării pentru baie sau să învețe cum se numesc părțile corpului și cum să le spele sau să se relaxeze și să te asculte spunându-i o poveste. Când va putea să vorbească mai bine, puteți cânta, vorbi despre evenimentele de peste zi sau puteți face jocuri de cuvinte. Baia este o ocazie să-l ai pe copil doar pentru tine când este în cea mai bună dispoziție. Multele minute petrecute cu el în timp ce-i faci baie reprezintă un timp prețios împreună. Și puteți face asta în fiecare zi! Dacă vrei, poți include baia în programul de seară, astfel încât după baie să-l îmbraci cu pijamaua și să începeți ritualul de culcare.



Totuși, din punct de vedere al igienei, nu este necesar să-i faci baie zilnic. Nu este nici o problemă dacă-i faci baie la două, trei sau chiar cinci zile, atâta timp cât îl îmbăiezi când se murdărește mai tare. O spălare rapidă cu buretele, nu neapărat în cadă, este o altă alternativă pentru zilele în care nu-i faci baie în cadă.

Odată ce poate sta în fund fără sprijin (pe la șase luni), poți să-l îmbăiezi în cadă. Siguranța la baie este primordială. Nu pune multă apă în cadă – 5–7 cm sau până la talia copilului este suficient. Verifică temperatura apei cu cotul înainte de a băga copilul în cadă și apoi pune-l departe de robinete, ca să nu poată să le atingă și să se opărească. Ca să nu alunece când se ridică în picioare în cadă, pune un covoraș de cauciuc antiderapant pe fundul căzii sau folosește o cădiță de plastic pentru bebeluși în cadă. Ia-l în brațe ca să-l scoți din cadă sau ține-l de mână când iese din ea. Nu-l lăsa niciodată pe copil nesupravegheat în baie, nici măcar o clipă.

Baia cu spumă este plăcută și distractivă pentru copii. Spumantele de baie sunt nontoxice și se clătesc ușor. Arareori, ele pot provoca iritații în zona din jurul vaginului la fete sau al uretrei la băieți, care duc uneori la infecții urinare.

MAI MULTE **DESPRE** săpunuri și șampoane pentru copii

Ai citit în Capitolul 2 că părinții folosesc de obicei pentru nou-născuți săpunuri și șampoane speciale pentru bebeluși, care se presupune că sunt mai blânde cu pielea și că ustură ochii mai puțin decât cele pentru adulți. Același lucru se poate spune despre săpunurile și șampoanele pe care le alegi pentru copilul tău când mai crește. Principalul avantaj al produselor „pentru bebeluși" este că sunt mai atrăgătoare pentru copil – pot avea pe etichetă un personaj de desene animate sau de televiziune sau pot avea culori, forme sau arome amuzante. Nu există un anumit săpun care să fie mai bun pentru copii decât celelalte și nici un șampon care să fie mai bun decât toate celelalte. Bineînțeles, producătorii vor să te facă să crezi că produsul lor este cel mai bun, dar, în afară de afirmații nedovedite, nu au fost publicate studii comparative între produse. În cazul în care copilul are pielea sensibilă – sau chiar dacă nu are – ai putea prefera o loțiune de spălat fără săpun.

Evident, în cazul în care copilașul tău a suferit asemenea efecte, evită băile cu spumă. Altminteri, poți hotărî singură dacă să folosești spumante, cântărind șansele mari de distracție (fără alte beneficii) și riscul mic de iritație sau de infecție urinară.

În ce privește săpunurile, nu există argumente convingătoare în favoarea celor pentru bebeluși (vezi caseta de sus). Multe cadre medicale recomandă o loțiune fără săpun (care riscă mai puțin să usuce sau să irite pielea copilului) sau un săpun cu cremă hidratantă, de exemplu Dove, dar în realitate orice săpun pentru adulți este bun.

EVITAREA PROBLEMELOR LA BAIE

Uneori, totuși, baia nu este o experiență atât de plăcută cum am descris-o mai sus. Problemele la baie, atunci când apar, se datorează de obicei faptului că micuțul tău este prea obosit și irascibil sau că tu nu ai destulă răbdare. (Este de înțeles că, după o zi lungă în care ai avut grijă de copil și te-ai ocupat de gospodărie sau după o zi grea la serviciu, poți să te simți obosită și probabil stresată). Este simplu să nu lași copilul să obosească excesiv: insistă să se ducă la culcare la timp seara și să doarmă cât trebuie în timpul zilei. În Capitolul 11 găsești câteva tehnici de a evita conflictele în aceste momente și de a învăța să fii mai răbdătoare.

Unor copii mici nu le place baia pentru că le este frică să intre în apă. Dacă și copilului tău îi este frică de baie, încearcă să o faci mai distractivă adăugând un spumant de baie blând, creioane colorate din săpun și jucării pentru baie sau cântându-i *Broscuța Oac* sau alte cântece pentru copii potrivite momentului. Dacă îi este frică să se ude pe față, arată-i cum să sufle clăbuci în apă. Dacă îl duci la înot sau îl lași să se joace cu furtunul de grădină, s-ar putea să își învingă această teamă.

S-ar putea să se simtă mai în siguranță în apă dacă intri și tu cu el în cadă. Lasă-l să te stropească sau să-ți toarne apă în cap și apoi fă-i același lucru. Sau lasă-l să facă baie cu prietenii – se vor distra pe cinste. Dacă protestează gălăgios că nu vrea să facă baie, lasă-l să stea în picioare într-un lighean cu apă în timp ce îl speli. Sau poți încerca să faceți duș împreună. Dacă nimic nu dă rezultate, spală-l cu buretele până când se simte pregătit să intre din nou în apă.

SPĂLATUL PE CAP

Dacă baia este, în general, o experiență distractivă pentru copilul mic, spălatul pe cap nu este. S-ar putea ca micuțului să-i placă să se lase pe spate în cadă și să-și ude părul, dar s-ar putea să-i fie frică la început să bage capul în apă. (Mai târziu o să adore asta!) Frecarea scalpului cu șampon nu va provoca probabil proteste, dar clătirea este adesea înspăimântătoare. Copilului mic îi este frică de senzația neplăcută care apare când săpunul sau șamponul îi intră în ochi.

Există câteva soluții la această problemă (vezi caseta de jos).

Deși produsele concepute special pentru copii nu sunt, de fapt, mai bune decât cele pentru adulți (vezi caseta de la pagina alăturată), folosirea unui șampon pentru bebeluși pare o alegere rezonabilă deoarece aceste șampoane ustură mai puțin decât cele pentru adulți când intră în ochi. (Dar ai grijă, fiindcă usturimea tot apare.)

4 moduri de a face mai ușor spălatul pe cap

1. **Spune-i copilului să se lase pe spate în cadă și să încline capul spre spate**; astfel, clătirea se poate face în mare parte fără disconfort, pentru că apa se scurge spre spate (departe de ochi).
2. **Ține un prosopel uscat împăturit în două pe fruntea și pe ochii copilului** pentru ca apa și șamponul să nu ajungă la ochi.
3. **Pune-i copilului o pălărie/vizieră de baie,** pe care o poți cumpăra de la magazinele cu articole pentru bebeluși sau on-line. Aceasta este formată de fapt doar dintr-un bor care înconjoară capul pe frunte, deasupra urechilor și la ceafă. Când torni apă pe creștetul copilului, ea nu-i intră în ochi.
4. **Spală-l cât mai rar cu șampon.** Nu este nevoie să-l speli cu șampon în fiecare zi; de fapt, este suficient să-l speli cu șampon o dată la câteva zile.

ÎNGRIJIREA PIELII, A PĂRULUI ȘI A UNGHIILOR

În primele săptămâni de viață pielea nou-născuților este adesea uscată și aspră și se descuamează. Dar, de regulă, după această fază inițială, bebelușii au o piele moale și umedă – pe care mulți adulți o invidiază. Dacă bebelușul face o boală de piele, aceasta se manifestă cel mai des prin uscare sau prin iritație.

Dacă bebelușul s-a născut cu capul acoperit de păr, o mare parte din acesta, mai ales din creștetul capului, a căzut probabil. Și dacă stă mult pe spate, ar putea avea o zonă cheală acolo unde capul se sprijină pe saltea. Dar pentru bebelușii care s-au născut cu puțin păr și pentru cei care-l pierd, există speranță: o să crească (la loc).

La fel și unghiile degetelor de la mâini și de la picioare. Din fericire, cele de la picioare cresc mult mai încet și trebuie tăiate mult mai rar decât cele de la mâini.

PIELE USCATĂ

Poți să-ți dai seama că bebelușul tău are pielea uscată dacă, frecând-o ușor cu mâna, ți se pare aspră. Adesea, dacă te uiți atent poți vedea cojițe albe și subțiri sau mici protuberanțe pe suprafața pielii uscate. Poți observa, de asemenea, zone localizate de piele uscată, aspră și ușor ridicată, care pare mai roz decât pielea din jur, numite pete uscate.

Uscăciunea pielii are multe cauze. Unii copii moștenesc această tendință de la părinți; la alții, pielea devine uscată din cauza lipsei umidității din aerul din casă (o problemă frecventă iarna, când căldura este pornită) sau deoarece copilul a stat prea mult în apă (în cadă sau în piscină). Dacă pielea este mereu uscată și îl mănâncă, este vorba despre o eczemă (vezi p. 357).

Tratarea uscăciunii pielii are două scopuri: în primul rând, pielea arată mult mai „sănătoasă", ceea ce îți face plăcere; în alt doilea rând, tratamentul reduce sau elimină disconfortul și mâncărimile.

Pentru a remedia uscăciunea pielii, fă-i baie copilului puțin mai rar, iar la baie folosește un săpun cu cremă hidratantă. Imediat după l-ai șters cu prosopul, unge-l cu o loțiune hidratantă. Ajută și dacă pui un umidificator în camera lui ca să combați uscăciunea aerului.

PIELE IRITATĂ

Iritațiile apar mai ales în zona acoperită de scutec și pe față și se datorează unei duble agresiuni – frecarea și umezeala. Eritemul fesier apare cel mai adesea acolo unde scutecul ud sau murdar intră în contact direct cu pielea. Urina și fecalele pot distruge bariera de protecție de la suprafața pielii și pot provoca iritații. Totuși, zonele care se udă, dar nu se freacă de scutec, de exemplu pliurile coapselor, nu se irită, deși regiunile învecinate sunt afectate.

Iritațiile pe obraji și pe bărbie sunt și ele destul de frecvente. Agentul iritant în acest caz este de obicei saliva, dar și laptele, mâncarea și voma pot deteriora suprafața pielii. Regurgitarea, dacă apare, începe probabil după naștere și poate dura luni de zile. Salivarea apare de asemenea la o vârstă fragedă. Dar pe la trei luni bebelușul va saliva mult mai puțin decât înainte. (Salivarea este pusă de obicei pe seama dinților care ies, dar, de fapt, are puțin de-a face cu ei. De vină este maturarea glandelor salivare.)

La umezeala salivei sau a vomei se adaugă frecarea de cearșaful pătuțului sau de umărul tău (când îl ții în brațe). Rezultatul este o pată roz-roșiatică de piele iritată. Uneori, în afara frecării, al doilea factor care contribuie la apariția iritației este vântul sau frigul.

Copiii mici fac, de asemenea, eriteme candidozice. Multe eriteme fesiere se infectează secundar cu candida după ce iritația a persistat câteva zile. O altă zonă a pielii unde poate apărea o infecție candidozică este în pliurile de la gât. Pe la două, trei luni, apare bărbia „dublă" sau „triplă". În pliurile dintre „bărbii" se adună salivă sau lapte. Mediul umed și cald de acolo este foarte favorabil înmulțirii candidei.

Tratamentul iritațiilor încearcă să reducă factorii care duc la o predispoziție. Nu este realist să te aștepți ca bebelușul să nu mai regurgiteze sau să nu saliveze; totuși, poți crea o barieră pentru a împiedica lichidele să ajungă la piele aplicând un unguent gros (Vaseline, unguent cu vitaminele A și D, Aquaphor sau altul) pe obraz sau pe bărbie. Dacă vântul este problema, aplică unguentul înainte de a ieși afară în frig. Pentru a preveni umezeala în pliurile gâtului, folosește o bavetă. (Iar când există o iritație acolo, poți să întinzi pliul și să-l ștergi cu un șervețel umed curat, când îi schimbi scutecul.) Unguentul aplicat pe pielea iritată reduce de asemenea frecarea dintre aceasta și cearșaf, pătură sau hainele tale.

Tratamentul eritemelor fesiere și modurile de a le evita sunt descrise mai detaliat în Capitolul 2.

FOLOSIREA UNEI LOȚIUNI HIDRATANTE

Ce cremă sau loțiune hidratantă este cea mai bună pentru pielea uscată? Există pe piață multe asemenea produse pentru bebeluși. În general, sunt blânde, dar de aceea adesea nu hidratează la fel de bine ca o loțiune hidratantă pentru adulți. Orice loțiune hidratantă pentru adulți este bună – poți folosi o marcă generică sau una din numeroasele mărci promovate pe scară largă. Diferența dintre mărci este mică în ce privește eficiența, dar enormă în ce privește prețul. Dacă vrei, poți folosi crema sau loțiunea ta hidratantă de mâini. Sfat: dacă până acum ai aplicat loțiunea doar după baie sau o dată pe zi, încearcă să o aplici de două sau chiar de trei ori pe zi.

ÎNGRIJIRE A PĂRULUI

Principalul scop al părului de pe capul bebelușului este să-i mențină scalpul cald, ceea ce nu reușește foarte bine. Părul mai are și alte funcții. Este o caracteristică vizuală care te ajută să-l deosebești pe bebelușul tău de alți bebeluși, poate fi distractiv să îl aranjezi, mai ales dacă ai o fetiță, și va arăta foarte drăguț când termini. Dar, în afară de aceste câteva avantaje, părul copilului mic este mai degrabă o bătaie de cap pentru părinți deoarece trebuie să-l spele, să-l usuce, să-l pieptăne sau să-l perie și, periodic, să-l tundă. Dacă și micuțul tău este ca majoritatea copiilor mici, nici una dintre aceste operațiuni nu va fi ușoară.

În afară de părul de pe cap, nou-născutul poate avea peri fini, de culoare închisă, pe tot corpul, mai ales pe spate, pe antebrațe și la tâmple. Acești peri de nou-născut dispar treptat în următoarele luni. Dar la unii bebeluși părul persistă sau crește pe cea mai mare parte a corpului în afară de față, gât, mâini și picioare. Părul de pe corp este mai vizibil la copii cu păr de culoare închisă și acest lucru este normal. Aceste fire rare sunt de obicei o trăsătură moștenită și apar mai ales la bebelușii al căror tată are mult păr pe corp. Cel mai bine este să ignori părul pe corpul bebelușului tău. Singura excepție este părul din zona pubiană. Nu trebuie să te îngrijoreze dacă fiul sau fiica ta are fire scurte și subțiri în zona genitală; dar dacă firele sunt lungi, ondulate sau groase, spune-i doctorului despre asta. Ar putea fi un semn de pubertate prematură, o afecțiune rară.

TUNSUL

Poate fi foarte greu să-ți tunzi copilul. Majoritatea copiilor mici se sperie când cineva se apropie cu foarfeca sau cu o mașină de tuns de ei. Și chiar în cele mai bune condiții poate părea imposibil să-i faci să stea liniștiți mai mult de câteva momente.

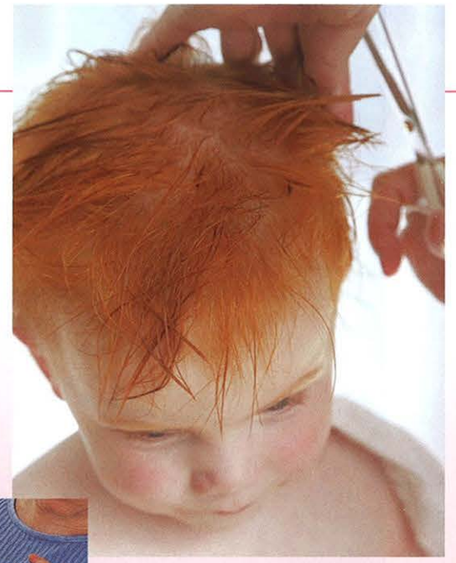
4 sfaturi pentru îngrijirea părului

1 **Tunde-i părul scurt.** Părul scurt este mult mai ușor de îngrijit decât cel lung, așa că, atunci când pieptănatul devine o luptă, tunde-i-l sau programează o vizită la frizer.

2 **Distrage-i atenția.** Pieptănatul este cel mai ușor când copilul se distrează făcând ceva mai plăcut.

3 **Părul se piaptănă mai ușor dacă este umed sau ud,** așa că piaptănă-l imediat după baie sau umezește-l puțin (cu apă pusă într-o sticlă cu atomizor) înainte de a începe.

4 **Folosește un balsam pentru descurcare.** Când părul este mai lung, firele se pot încurca și se pot lipi unele de altele. Descurcatul este incomod. Din fericire, există balsamuri pentru descurcarea părului sub formă de spray care te vor salva când vine timpul pieptănatului.



3 sfaturi pentru tăierea unghiilor

1 **Taie unghiile drept.** Tăierea unghiilor în formă convexă nu este necesară și cere mult mai mult timp și îndemânare.

2 **Taie-i unghiile când doarme** sau când este absorbit într-o activitate mai liniștită.

3 **Cere cuiva să te ajute.** O persoană ține degetul drept și nemișcat, în timp ce cealaltă taie unghia.

Găsește un frizer sau un coafor care are multă răbdare și multe jucării cu care să-i distragă atenția sau care este specializat în tunderea copiilor.

ÎNGRIJIRE A UNGHIILOR

Când bebelușul tău va mai crește, va fi nevoie să-i tai unghiile mai rar decât când era nou-născut – la fiecare cinci sau șase zile –, dar, deși există mai multe tehnici de tăiere a unghiilor, nici una nu este ușor de aplicat și nu va fi acceptată cu plăcere de copil.

Există unghiere mici pentru sugari și copii mici. Deși este greu să folosești unghiera la bebelușii mici fără să tai din când în când un pic de piele din vârful degetului, pentru că nu știi exact unde se plasează lama de jos atunci când tai, pe la șase–nouă luni unghiile sunt mai mari și unghiera poate fi folosită în condiții de mai mare siguranță.

S-ar putea să fi scurtat unghiile nou-născutului cu dinții. Totuși, acum că bebelușul a mai crescut, această metodă nu mai este foarte adecvată decât dacă unghiile sunt foarte lungi. În plus, există riscul ca prin eventuale mici crăpături ale pielii din jurul unghiei să pătrundă microbi din gura ta, provocând o infecție.

O pilă de unghii cu șmirghel moale poate fi folosită în siguranță pentru a scurta unghiile, dar pilirea necesită mult timp și, din acest motiv, nu este foarte practică.

Mulți doctori recomandă folosirea forfecuțelor de unghii pentru bebeluși. Acestea au o lamă tăietoare ascuțită și una boantă rotunjită. Ține forfecuța cu lama boantă jos și lama ascuțită sus. Lama boantă de jos nu va tăia pielea degetului, dar lama ascuțită de sus va tăia unghia.

Unghiile de la picioare cresc mai încet și nu trebuie tăiate la fel de scurt și nici la fel de des. Va trebui să verifici să nu existe colțuri ascuțite, fiindcă o să-l doară dacă se agață de haine.

Orice roșeață, inflamație sau zonă tare din jurul unei unghii ar putea fi un semn că unghia este încarnată și trebuie consultat medicul.

ÎNGRIJIREA DINȚILOR

Îngrijirea dinților copilului ar trebui să înceapă pe la șase luni, când s-ar putea să i se prescrie o fluorură și când îi iese primul dinte. În acest stadiu șterge dinții copilașului cu o cârpă curată după fiecare masă. Scopul principal al igienei orale la această vârstă este prevenirea cariilor la dinții de lapte. Dinții nou apăruți nu au încă smalțul exterior dur pe deplin format, așa că sunt mai predispuși la carii și la erodare. Copiilor mici de la șase luni la un an nu ar trebui să li se dea alimente care conțin zahăr.

FLUOR

Bebelușii și copiii care primesc fluorură de sodiu au dinți mai puternici și carii mai puține. Cercetătorii au arătat în repetate rânduri o reducere a numărului cariilor cu 20–40% în comunitățile care au adăugat diverse fluoruri în apă. Fluorul face, de asemenea, oasele mai puternice. Multe sisteme urbane de alimentare cu apă, dar nu toate, pun cantități mici de fluoruri în apa potabilă pentru a îmbunătăți sănătatea orală a comunității. Totuși, dacă folosești apă de fântână, este de presupus că nu conține fluor.

Fluorul poate fi obținut din mai multe surse (vezi p. 199). Dacă folosești o pastă de dinți fluorurată, până la trei sau patru ani copilul o va înghiți în loc să o scuipe, așa că va primi fluoruri din această sursă.

Pediatrii și dentiștii recomandă ca bebelușilor să li se administreze regulat fluoruri. Deși administrat corect fluorul sub formă de fluoruri este excelent, în exces poate cauza efecte nedorite (vezi „Fluoroză", p. 332). Dacă este ingerată, fluorura acționează asupra dinților în timpul formării lor în gingii, înainte să iasă; prin urmare, cu cât este introdusă mai devreme, cu atât este mai eficientă.

Așadar, ai două sarcini ca părinte: să te asiguri că bebelușul tău primește fluor și să te asiguri că nu primește prea mult. Un bebeluș poate asimila prea mult fluor dacă îl primește din mai multe surse sau dacă înghite cantități mari de pastă de dinți fluorurată. Acest lucru poate fi evitat folosind doar o cantitate mică de pastă de dinți, cât un bob de mazăre, de fiecare dată când se spală pe dinți, sau folosind o pastă de dinți fără fluor. Asigură-te că bebelușul primește fluor dintr-o singură sursă ca să eviți efecte secundare nedorite. Când nu ești sigură dacă apa de la robinet conține fluoruri, întreabă furnizorul de apă.

MAI MULTE **DESPRE** carii

Cariile sunt de fapt o boală infecțioasă, provocată de bacterii care trăiesc pe gingiile copilului. În anumite condiții, de exemplu când bucățele de alimente care conțin zahăr se lipesc de un dinte, bacteriile care produc carii se pot înmulți și pot începe să erodeze smalțul de la suprafața dintelui. Există mai multe motive pentru care merită să faci eforturi să previi cariile. După cum știi, acestea provoacă dureri de dinți, iar tratarea lor îi poate produce disconfort copilului. În plus, o igienă dentară proastă în copilărie permite bacteriilor „rele" care cauzează carii să populeze gingiile și cavitatea bucală, iar bacteriile bune devin mult mai puțin numeroase. Ai putea crede că, dat fiind că dinții afectați oricum vor cădea peste câțiva ani și vor fi înlocuiți de dinți noi, permanenți, cariile dinților de lapte nu sunt foarte importante. Totuși, de vreme ce bacteriile cauzatoare de carii sunt prezente în gura copilului, un dinte permanent care iese în locul unuia cariat va fi înconjurat imediat de acestea, iar riscul de cariere a noului dinte va crește.

PERIAJUL DINȚILOR

Începe să cureți dinții copilașului de îndată ce îi apare primul dinte, mai întâi cu un prosopel moale sau cu un tifon umed. Ulterior, treci la o periuță de dinți pentru copii, cu peri moi. Întreabă-l pe medicul tău sau pe dentist dacă trebuie să folosești pastă sau doar apă. Dacă ți se recomandă să folosești pastă, întreabă de care: cu fluor sau fără.

Majoritatea specialiștilor recomandă perierea dinților de două ori pe zi: o dată dimineața, după micul dejun, și o dată seara. Dacă te lasă copilul, poți folosi și ață dentară.

Cei mai mulți părinți preferă să-l spele pe dinți pe copil seara înainte de ultima masă a zilei, fiindcă aceasta este o activitate relaxantă care face parte din ritualul de culcare. Se tem că, dacă l-ar spăla pe dinți după masă, ar putea să-i tulbure dispoziția liniștită. Totuși, ei își fac griji dacă procedează corect. Dacă-i vei da copilului mic doar lapte înainte culcare, acesta nu-i va produce carii. Saliva va spăla orice urmă de lapte de pe dinți.

SUZETELE ȘI DINȚII

Potrivit Fundației Britanice pentru Sănătate Dentară, folosirea unei suzete poate provoca probleme când dinții bebelușului cresc și se dezvoltă. Cu cât bebelușul folosește mai mult timp suzeta, cu atât este mai mare riscul de a se produce schimbări ale formei gurii în interior, ceea ce poate afecta modul în care dinții de lapte de sus și de jos și, mai târziu, cei permanenți se așază unii pe alții atunci când copilul mușcă. Prin urmare, ar trebui să încerci să limitezi timpul de folosire a suzetei (de exemplu, să i-o dai numai când îl pui la culcare) și ar trebui să îl dezveți de suzetă pe la vârsta de un an. Dacă folosește încă suzeta regulat până la doi sau trei ani, probabilitatea ca dinții de sus să crească în fața celor de jos este mult mai mare.

5 surse de fluor pentru copilul tău

1 **Lapte matern.** Fluorul se transmite de la mamă la copil prin alăptare. Totuși, laptele unor mame conține suficiente fluoruri, în timp ce laptele altor mame conține o cantitate prea mică pentru a satisface nevoile bebelușului.

2 **Formulă de lapte concentrat sau praf amestecată cu apă fluorurată.** Există părinți (o minoritate) care amestecă formula de lapte cu apă îmbuteliată pentru bebeluși, în care a fost adăugat fluor.

3 **Apă de la robinet fluorurată.** Majoritatea sistemelor de filtrare a apei din comerț nu elimină fluorul din apă.

4 **Paste de dinți care conțin fluor.**

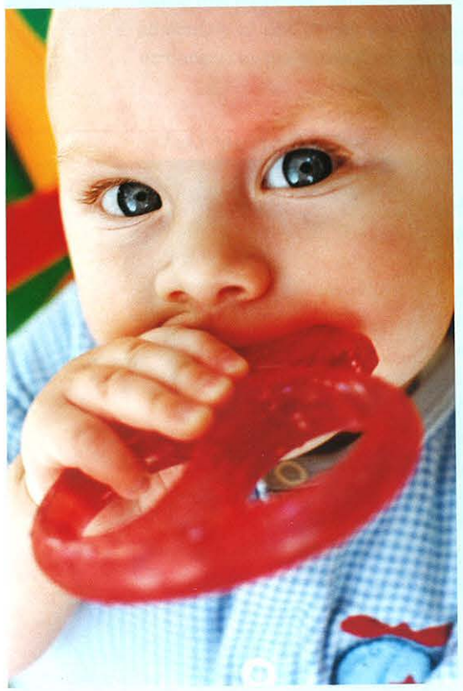
5 **Fluorul poate fi cumpărat și pe bază de rețetă** – simplu sau în combinație cu vitaminele A, C și D.

Creșterea dinților de lapte

În sens strict, durerea de dinți la copil este definită ca senzația de disconfort la ieșirea (erupția) fiecărui dinte de lapte. O mare parte a definiției privește faptul că simptomele se datorează doar aspectului noului dinte. Multe alte evenimente sunt asociate de obicei cu prima dentiție, dar majoritatea nu sunt provocate de fapt de apariția primilor dinți.

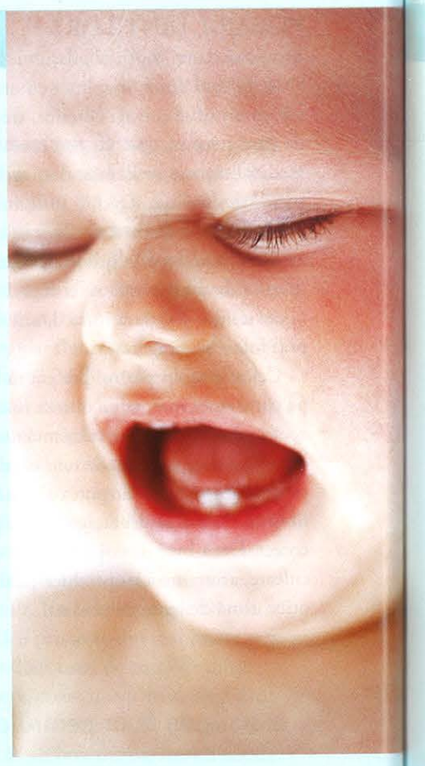
SIMPTOME ALE ERUPȚIEI DENTARE

Se spune că apariția fiecărui dinte de lapte este precedată de două, trei săptămâni de disconfort. Pe seama ieșirii primilor dinți au fost puse multe simptome. Totuși, ea nu provoacă salivația abundentă și dorința de a roade obiecte tari pe care toți bebelușii le manifestă pe la vârsta de trei luni, chiar dacă primul dinte nu va apărea decât peste câteva luni. Nici nu este cauza pentru care bebelușul este agitat și doarme prost câteva nopți la rând, dar este liniștit ziua; de regulă, acest fapt se datorează unor obiceiuri de somn proaste.



Febra mare, diareea, lipsa poftei de mâncare, voma, tusea și rinoreea (curgerea nasului) sunt alte simptome arareori provocate de prima dentiție, dar care ar putea fi puse incorect pe seama ei. Iată de ce: cei douăzeci de dinți de lapte cresc în primii doi, trei ani de viață. În această perioadă copilul poate face de asemenea multe boli. Se poate întâmpla ca apariția unui dinte să coincidă cu un episod de febră sau de diaree. Dar, fiindcă este în firea omului să caute cauze pentru efecte, este ușor de presupus că boala este provocată de dintele care apare. Deși uneori apar boli în perioada când iese un dinte, studii pe grupuri mari de copii au arătat că simptome precum febra, diareea etc. apar la fel de des în săptămânile când nu iese nici un dinte ca în cele în care iese unul.

Majoritatea dinților ies fără a provoca disconfort sau durere. Se întâmplă probabil uneori ca apariția unui dinte să provoace o oarecare agitație, salivație și dorința de a roade un obiect tare, dar aceste simptome se manifestă doar o zi sau două înainte și după ieșirea dintelui.



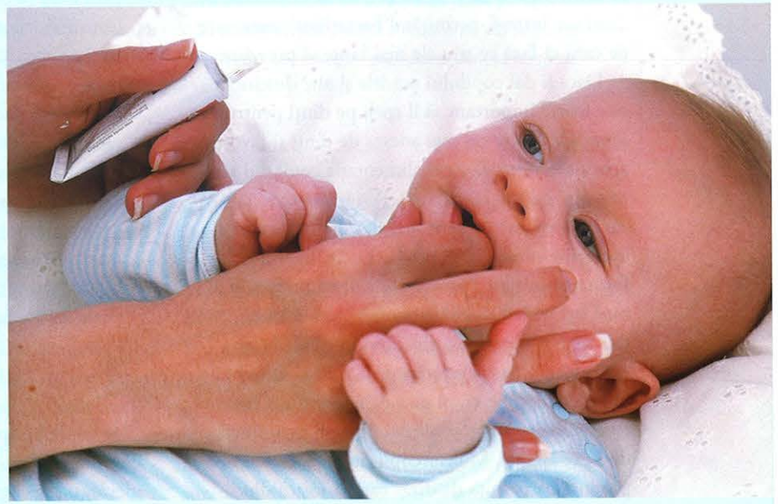
Când erupția dinților îi provoacă într-adevăr disconfort sau durere copilului, dă-i să roadă un obiect tare, care nu este periculos. Un obiect rece este foarte liniștitor pentru mulți copii. În mod tradițional se folosește un covrig sau un covrigel înghețat; dar dacă încerci asta cu micuțul tău, ai grijă să i-l iei înainte să se înmoaie și să înceapă să se sfărâme. O altă soluție foarte răspândită este inelul pentru dentiție cu lichid care poate fi congelat.

Dacă durerea de gingii pare mai severă, există alte două opțiuni. Paracetamolul, de exemplu, este un analgezic excelent și sigur. Cealaltă opțiune este un anestezic local (Bonjela). Gelul pentru gingii Bonjela conține două ingrediente active, clorhidrat de lidocaină, un anestezic local, și clorură de cetalconiu, un antiseptic slab. Lidocaina alină durerea provocată de erupția dinților, iar antisepticul previne infectarea zonelor iritate și contribuie în egală măsură la vindecarea lor.

Aplică pe zona dureroasă a gingiei o cantitate mică de gel cu vârful degetului (curat) și masează ușor.

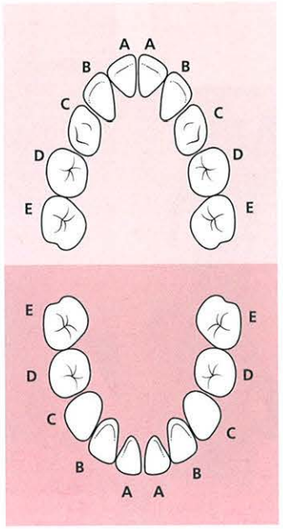
Evită produsele împotriva durerilor provocate de erupția dinților care conțin benzocaină. Acestea nu trebuie folosite la bebeluși mai mici de patru luni și trebuie folosite doar în cantități mici și conform prospectului la bebelușii mai mari și la copiii mici din cauza riscului de methemoglobinemie – o complicație rară care apare dacă o cantitate mai mare de benzocaină se absoarbe prin gingii în sânge.

Arareori, ieșirea unui dinte este precedată de apariția unui chist purpuriu plin de sânge, cu diametrul de circa 6 mm, pe suprafața gingiei deasupra locului unde dintele urmează să apară. Chistul se rupe invariabil când iese dintele și în gura bebelușului pot apărea câteva picături de sânge. Atât chistul, cât și sângerarea ușoară sunt normale și nu constituie un pericol.



ORDINEA ȘI PERIOADA IEȘIRII DINȚILOR

Dinții de lapte nu ies toți în același timp, ci în perioade diferite, dar până la doi, trei ani prima dentiție ar trebui să fie completă.



SUS

A Incisivi centrali 8–13 luni
B Incisivi laterali 8–13 luni
C Canini 16–23 luni
D Primii molari 13–19 luni
E Molari secundari 25–33 luni

JOS

A Incisivi centrali 6–10 luni
B Incisivi laterali 10–16 luni
C Canini 16–23 luni
D Primii molari 13–19 luni
E Molari secundari 23–31 luni

Una dintre funcțiile importante ale periajului este îndepărtarea fragmentelor mici de mâncare solidă de pe dinți. Saliva nu le spală și mâncarea rămâne pe dinți ore întregi, permițând bacteriilor cauzatoare de carii să facă ce știu ele mai bine: să provoace carii.

Dacă îi dai copilului acadele și alte dulciuri, este foarte important să îl speli pe dinți pentru că acestea se lipesc cel mai adesea de dinți și favorizează apariția cariilor. Cu cât alimentația copilului tău este mai bogată în zahăr și, mai important, cu cât zahărul este prezent mai des în gură, cu atât bacteriile au ocazia să producă acizii care duc la formarea cariilor. Bineînțeles că este preferabil să nu-l lași pe bebeluș să consume asemenea alimente, dar ele pot fi permise din când în când. Brânza este un excelent neutralizant de acizi și ar trebui să-l încurajezi pe copil să o mănânce după mese.

Periajul dinților copilului poate fi mai dificil decât te aștepți. Multor copii nu le place senzația produsă de periuța de dinți care le freacă dinții și gingiile. Totuși, de obicei le place gustul pastei de dinți! Mulți copii mici încăpățânați (adică majoritatea) vor să se spele singuri pe dinți. Desigur, sug pasta de pe periuță fiindcă le place gustul, dar rareori își periază eficient dinții. Aceasta este treaba ta.

CARII DE BIBERON

Dacă îl lași pe bebeluș să doarmă cu biberonul de lapte praf, îi pot apărea carii teribile la mai mulți dinți simultan. Deși saliva spală laptele dat la ultima masă înainte de a-l pune în pătuț, nu se mai întâmplă același lucru dacă bebelușul stă cu biberonul în gură ore întregi în timpul nopții și laptele scaldă continuu dinții. Dacă acest proces continuă săptămâni la rând, îi vor apărea carii multiple. Același lucru li se poate întâmpla și bebelușilor alăptați care dorm la sânul mamei în fiecare noapte. Expunerea continuă la laptele matern timp de săptămâni sau chiar de luni poate duce la carii îngrozitoare.

Ia copilul în poală și lasă-l „să se spele singur"; apoi pune mâna pe periuță și începe repede periajul adevărat. Fie că perii de sus în jos, dintr-o parte în alta sau circular, important este să cureți amănunțit fiecare dinte atât anterior, cât și posterior. Dinții copiilor au șanțuri foarte adânci și trebuie să ai grijă că le cureți bine. Aproximativ 90% din toate cariile

copiilor mici apar la molarii posteriori. La început sunt puțini dinți de periat, dar în curând apar alții și periajul devine mai dificil. Copilul va avea nevoie de ajutorul tău la spălatul pe dinți până pe la șapte ani.

Fii fermă și insistă asupra spălatului pe dinți chiar dacă micuțul tău se opune sau protestează. Deși dinții de lapte vor fi înlocuiți până la urmă de cei permanenți (începând de pe la șase ani), este important ca tu și copilașul să aveți grijă de ei. Cariile pot fi dureroase și necesită tratament, o experiență nedorită care poate fi ușor evitată. De asemenea, un copil poate deveni timid dacă dinții lui par pătați sau au plombe. În cazul celor mai mulți copii mici, o atitudine fermă este suficientă ca să se supună. Iar dacă vă spălați pe dinți împreună, copilul poate să te imite și să se distreze. Dar dacă, dat fiind temperamentul copilului tău, un conflict este inevitabil, cel mai bine este să te mulțumești cu ce poți face fără să recurgi la forță. În cazurile cele mai dificile, s-ar putea să trebuiască să fii mulțumită dacă îl convingi să se spele singur, deși știi că rezultatele nu sunt optime. Sau ar putea fi necesar să-i dai o pauză de la spălatul pe dinți câteva zile și apoi să încerci din nou.

SIGURANȚA **ÎN PRIM-PLAN**	periuțele de dinți

Este important ca periuțele de dinți să fie clătite bine după periaj și ținute într-o cană sau într-un suport curate, pentru a reduce pe cât se poate numărul bacteriilor. Ar trebui să-i cumperi copilului o periuță nouă cel puțin o dată la trei luni.

SUGEREA DEGETULUI MARE ȘI A SUZETELOR

Mulți bebeluși își sug degetul mare sau sug o suzetă pentru că le place senzația. Totuși, ambele obiceiuri pot duce la apariția unor probleme dacă se prelungesc în timp (vezi caseta de la p. 199). Este mai ușor să-l faci pe bebeluș să nu mai sugă suzeta decât degetul, pentru că suzeta poate fi scoasă ușurel din gură când doarme, ceea ce îl ajută să se obișnuiască să doarmă fără a suge suzeta sau degetul. Majoritatea copiilor încetează spontan să sugă degetul sau suzeta între doi și patru ani,

7 moduri de a avea grijă de dinți

1 **Încurajează-ți copilul să bea apă** cât mai multă, când nu bea lapte. În acest fel va ajunge să-i placă și nu va aștepta altceva.

2 **Evită să-i dai băuturi care conțin zahăr,** inclusiv sucuri de fructe.

3 **Dacă îi dai totuși suc, diluează-l cu multă apă și dă-i-l cu cana,** nu cu sticla sau cu biberonul, de îndată ce acest lucru este posibil.

4 **Nu lăsa copilul să sugă din biberon în pătuț** sau să-l folosească drept suzetă. Dacă are nevoie de biberon ca să se liniștească, umple-l cu apă fiartă în prealabil și apoi răcită.

5 **Nu ține bebelușul la sân între mese;** nu-l lăsa să folosească sfârcul drept suzetă, căci și laptele matern poate deteriora dinții dacă intră permanent în contact cu ei.

6 **Dă-i copilului fructe ca desert în loc de prăjituri.** Fructele au îndulcitori naturali și nu contribuie la apariția cariilor așa cum fac alimentele care conțin zahăr.

7 **Dacă îi dai alimente dulci, dă-i-le întotdeauna la sfârșitul meselor,** înainte de a-l spăla pe dinți, nu ca gustări între mese.

așa că ar trebui să-i dai micuțului tău ocazia să se dezvețe singur de acest obicei, dacă nu au apărut schimbări în alinierea dinților. Dacă îi vei lua brusc suzeta, ar putea căpăta alte obiceiuri orale proaste, de exemplu ar putea începe să-și sugă degetul, așa că ar trebui să-l încurajezi cu blândețe, dar cu fermitate să renunțe de bunăvoie. S-ar putea să fie nevoie de mai multe încercări până se va dezobișnui complet. Gândește-te să folosești un sistem de recompense când copilul încearcă să renunțe la suzetă; de exemplu, poți lipi steluțe autocolante pe un calendar în zilele în care nu a folosit deloc suzeta. Pe de altă parte, i-ar putea fi mai ușor dacă îi dai în schimb alt obiect liniștitor. Evită schimbul și mita, dar laudă-l mereu pe copilaș și spune-i cât de mândră ești de el când renunță la deget sau la suzetă.

CONTROALE STOMATOLOGICE

Dinții și gingiile copilașului vor fi verificați când acesta este consultat de asistenta comunitară sau de medicul de familie. Dacă nu apare nici o problemă – copilul își ciobește un dinte, se rănește la un dinte, un dinte se decolorează, îl doare sau este sensibil la alimente fierbinți sau reci –, vizitele la dentist sunt necesare abia după vârsta de un an. La aceste vizite anuale, dentistul va verifica dacă dinții au crescut normal și dacă prezintă vreo problemă. Unii dentiști aplică o soluție cu o fluorură ca măsură de protecție suplimentară împotriva cariilor. Totuși, dacă nu este timpul pentru vizita anuală, dar suspectezi o problemă la un dinte, nu aștepta până când începe să-l doară, pentru că în viitor va asocia controalele stomatologice cu durerea.

LA MASĂ

De pe la șase luni, vei începe să-i dai copilului mic și alimente solide, în afară de lapte. În Capitolul 10 găsești informații despre diversificarea alimentației și câteva rețete.

Este important pentru dezvoltarea socială a bebelușului tău să învețe să mănânce cu familia. Dacă de obicei cinați târziu și bebelușul a mâncat deja, poți să îl lași totuși să stea la masă cu voi și să-i dai să ronțăie alimente pe care poate să le mănânce cu mâna. De asemenea, încercați să luați micul dejun cu bebelușul sau să mâncați împreună la sfârșit de săptămână.

La masă, copilul primește mult mai mult decât mâncare – el își însușește deprinderi sociale, de exemplu învață să folosească tacâmurile, să comunice și să savureze mâncarea. Prin urmare, este important ca mesele să fie relaxate și plăcute. Altfel, mâncatul la masă poate fi plictisitor pentru un bebeluș sau se poate transforma într-un război al voințelor între el și părinți. Reține și că bebelușii îi copiază pe adulți – dacă tu mănânci cu poftă, șansele ca bebelușul tău să facă la fel sunt mai mari. Dacă se plictisește la masă, lasă-l să se dea jos de pe scaunul lui și să se joace pe podea.

Trebuie să ai așteptări realiste de la copilul tău. Murdăria este inevitabilă când învață să mănânce singur. Pune-i o bavetă mare și acoperă podeaua cu ziare sau cu o folie de plastic. Pe la 15–18 luni ar trebui să fie capabil să mănânce cu lingura fără să o verse de prea multe ori, deși s-ar putea să mănânce mai repede cu degetele.

Uneori s-ar putea să vrea să-i dai tu să mănânce, dacă este obosit.

Nu-ți face prea multe griji în legătură cu manierele la masă la această vârstă, dar impune-i niște limite și învață-l că anumite comportamente sunt inacceptabile, de exemplu aruncatul mâncării pe jos sau în altcineva.

Pe la trei ani ar trebui să poată folosi furculița și lingura cu o oarecare îndemânare, dar va avea nevoie de ajutor la folosirea cuțitului, mai ales pentru a tăia bucățile mari. Alocă pentru mese mai mult timp decât crezi că este necesar când copilul învață să mănânce singur – și laudă-l pentru